كيف تتوقف عن الألعاب الإلكترونية للأبد



دكتور محمد عبد الجواد
مؤسس فريق واعي





كيف تقلع عن الألعاب الإلكترونية للأبد؟

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي

بسم الله الرحمن الرحيم





المحتويات





إلى فريق واعي...

شـركائي في رحلـة التغيـير ومعركة الوعي، أرسـل شـكرًا من الأعمـاق لكم. إلى أصحاب التميّز والأفكار النيّرة.. أزكى التحيّات وأجملها وأنداهـا وأطيبها.. أرسلها لكم بـكلّ ودّ وحب وإخلاص.. تعجـز الحـروف أن تكتب ما يحمل قلبي من تقديـر واحترام.. وأن تصف ما اختلج بملئ فؤادي من ثناء وإعجاب.. فما أجمل أن يكون الإنسان شمعة تُنير دروب الحائرين.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي







في العـام المنـصرم، وفي أثنـاء ماراثـون لتسـجيل أطـول فـترة لعب على الإنترنـت ، انهار اللاعـب «براين فينولت: ٣٥ عامًا» بعد أن أتمّ ٢٣ سـاعة متواصلـة مـن اللعب، وأخذ اسـتراحة للتدخـين ، ثم مات أمام المشـاهدين -و بالمناسـبة المقطـع منتشر على اليوتيـوب- . و بالمثل أيضًـا، مات اللاعب «تـو تـاي: ٢٤ عامًا» في مقهـى للألعاب بعدمـا قضى ١٩ سـاعة من اللعب المتواصل، وقد أصابته نوبة تشـنّج قبل موته ، و مقطع موته أيضًا منتشر على اليوتيوب. و في تايوان في مقهى للألعاب أيضًا، بقي «هسـيه: ٢٣ عامًا» ميّتًا لبضع ساعات قبل أن يتمَّ اكتشاف موته.

أخـيراً لقد اسـتطاع كثير من الأطباء والمعالجين النفسـيين حول العالم أن يُصَرِّحـوا بهـذا النوع من الإدمان على أنـه إدمان حقيقيّ، بعـد إدراج منظمة الصحة العالمية (إدمان الألعاب الإلكترونية) تحت خانة الأمراض العقلية.

كتبت سـتيلا مـالي (كاتبة و طبيبة نفسـية) تقـول : «أخـيرًا، أصبح الآن باستطاعتنا توصيف هذه المشكلة كما نراها نحن» -أي أنّها مرض إدمانيّ-.





بعـد أن تمَّ تصنيف اضطراب اللعب الافـتراضي كحالة عقلية مرضية ، كان حقًّا على المعالجين النفسـيين أن يأخذوا الأمـر بجدّية أكثر، وأن يتوقّفوا عن الثرثرة وتحريك اللسـان ببعض الكلمات العبثية التي لا تسـمن ولا تغني من جوع، عندما يؤتى بمراهقٍ سمينٍ شاحب الوجه إلى العيادةِ و أهله يجرّونه جرًّا، وقد أصيب بهذا الاختلال السلوكي.

وأخيرًا، باسـتطاعتنا الآن تسمية الأمور بمسمّياتها الحقيقية ، و أن نخبر هذه الجثث الهامدة ذوات الأصابع الخارقة أنّهم عرضة لأن يصبحوا فريسـةً لهذه المشكلة الخطيرة، مشكلة اضطراب اللعب الافتراضي.

قـد يعترض البعض و يقـول: هذا هراء لا طائل تحتـه ، و هذا التصنيف الـذي وضعتـه منظمـة الصحّة العالميـة يثير فزعًـا ووهميًّا لا داعي له؛ بسـبب سلوك طبيعي لا ضرر فيه.

في الحقيقة، هذا التصنيف لا يسـتهدف الفئة التي تقضي سـاعةً أو اثنتين في اللعب الافتراضي مع الأصحاب، و إنما يتحدّث عن سلوك إدمانيّ خطير يدمّر حياة البشر.

عندما نرى المنغمس في هذا الواقع الافتراضي يرفض الخروج مع أصدقائه لمجـرّد أنه اسـتعاض عنهم بلاعبين وهميين، يعتبرهـم أصدقاء حقيقيين أكثر من رفقائه القدامى ، فهذا يقودنا بلا شكٍّ للجزم بأن هذه علامة صادقة على أنّ هناك مشكلة حقيقية.





المصاب بهذا الاضطراب يبقى مستيقظًا طوال الليل يحملق في الشاشة ، و قد يستيقظ قاطعًا نومه في منتصف الليل؛ ليعاود إكمال اللعب ، و قد يتخلّى عن أحبائه، ويتنكّر لمسؤولياته فداءً لهذا العالم الوهمي.

سينسى أن يأكل، و سيُهمِل نظافته الشخصية، وقد يحرم نفسه من قضاء حاجته، وقد يصل به الأمر إلى أن يقضي حاجته في مكانه على أن لا يترك اللعب ويذهب للحمّام.

إنه إدمان جدي وحقيقي بالفعل؛ من أجل هذا أخذنا على عاتقنا في فريق واعي مسؤلية التوعية بمخاطر الإدمان السلوكي وعلى رأسه إدمان الإباحية وها نحن نقدم لحضراتكم هذا الكتاب الذي يتحدث عن إدمان سلوكي لا يقل خطرا عن إدمان الإباحية الجنسية عبر الإنترنت وهو إدمان الألعاب الإلكترونية وفي نهاية الكتاب يمكنكم الاطلاع على حكاية فريق واعي وعناوين الحسابات الخاصة بنا.

وسوف أعرض لحضراتكم هنا في هذا الكتاب برنامجًا عمليًّا قدمه شاب كندي كان مدمنا على ألعاب الفيديو واستطاع التعافي من إدمانها ثم قدم نموذجًا عمليًّا لكيفية التوقف عن هذا السلوك الإدماني الضار وقد قمت بترجمة كتابه الذي قدم فيه تجربته.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي





بداية النجاح

ألعاب الفيديو هي -بلا شك- واحدة من أصعب وأكبر العوائق التي يجب التغلب عليها عند الانخراط لأول مرة في رحلة تحسين الذات.

أعتقد أننا يمكن أن نتفق جميعًا على أنها أيضًا سبب رئيس لعدم وجود المهارات اللازمة لتكوين علاقات والعيش في الحياة التي تريد أن تحياها، بدلًا من الحياة الذي تشعر فيها بالركود؛ بسبب البقاء في المنزل ليلة بعد أخرى.

عندما لا يكون لديك شيء آخر لتفعله في ليلة الجمعة، ماذا تفعل؟ إنك تلعب ألعاب الفيديو.

عندما تعود إلى المنزل متعبًا بعد العمل، ماذا تفعل؟ إنك تلعب ألعاب الفيديو.

عندما تبحث عن الاسترخاء لمدة دقيقة لتقتل بعض الوقت، ماذا تفعل؟ تلعب ألعاب الفيديو.

وسرعان ما يتحول هذا إلى إدمان كبير، وواحد من أصعب أنواع الإدمان.





كيف تقلع عن الألعاب الإلكترونية للأبد؟

هـذا الكتـاب مخصـص للأشـخاص الذيـن يرغبـون في إنهـاء ممارسـة الألعـاب. إذا كنـت لا ترغـب في الإقلاع عن ألعاب الڤيديـو، فهذا الكتاب ليس لك.

المأسـاة هي أن العديد من الأشـخاص الذين يلعبون ألعاب الڤيديو ليلة بعد ليلة يدركون هذا أيضًا! إنهم يريدون التوقف، ولكنهم لا يعرفون كيف. (إذا كنت أنت، فقد وصلت إلى المكان الصحيح.)

في إحدى الليالي قررت أنه قد طفح الكيل، وقررت الإقلاع عن الألعاب، ربما يمكنك كتابة: «كيفية إنهاء لعب ألعاب الڤيديو» في *Google*.

ماذا تقول النصائح؟ مجموعة من الأشـياء التـي لا تعمل على الإطلاق؛ لأن الأشخاص الذين كتبوا المقالات كتبوا النصائح العادية المعروفة:

لا تتوقف عن لعبها تمامًا، فقط قلل من وقت اللعب.

قضاء المزيد من الوقت في الدراسة.

تناول طعامًا صحيًّا، واشرب المزيد من الماء.

اذهب إلى منزل الأصدقاء، أو إلى المركز التجاري.

مـا هذا؟ هل أي شـخص في الواقـع يمكنه القيام بأي مـن هذا؟ هؤلاء الناس جاهلون.





لن يتوقف الناس عن لعب ألعاب الڤيديو عن طريق الاهتمام بالدراسة؛ لأن السبب في أنهم يلعبون ألعاب الڤيديو هو تجنب الدراسة! يبدو أن الذهاب إلى منزل الأصدقاء هو نصيحة جيدة، إلا إنه من المحتمل أن يلعبوا مع أصدقائهم أيضًا ألعاب الڤيديو، لذا أنت الآن تزيد المشكلة سوءًا، وتقييدا للوقت الذي تلعب فيه.

هل يحب أي شخص سماع تلك النصيحة السابقة المتوقعة؟ لا أعرف إذا كنت مثلي أم لا، لكن عندما أقرأ تلك النصيحة التي يمكن التنبؤ بها، فإنها تزعجني، الحقيقة أن هؤلاء يجهلون المشاكل الحقيقية.

مثال على ذلك هي النصيحة الشائعة المقدمة للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن - وخاصة أولئك الذين يعانون من زيادة الوزن، ويمكنهم القيام بشيء حيال ذلك.

ما هي النصيحة الشائعة التي تحصل عليها عندما تكون بدينا؟ «عليك بالأكل الصحي والجري». هل هذا هو الحل؟ إطلاقًا، لكن السبب الرئيس وراء زيادة الوزن لدى هؤلاء الأشخاص هو أنهم كسالى. (أعرف أنه ليس السبب الوحيد، ولكن دعنا نكون حقيقيين هنا، إنه سبب رئيس).

إذا كان شخص ما كسولًا فهل سيتحرك حقًّا؟ هل تمزح معي؟ أنا شاب رياضي، لدي الدافع الهائل، ومقدار الجهد الذي يتطلبه الأمر للركض من





أجل الجري، هائل، أما إذا كنت أعاني من الوزن الزائد فسيكون تحديًا كبيرًا بالنسبة لي.

مرة أخرى، الأكل الصحي جيد وكل شيء، لكن هذا يتطلب جهدًا كبيرًا، وتغيير عادات الأكل ليس مجرد اقتراح مثير، وهذا هو السبب وراء عدم قيام الكثير من الأشخاص بذلك.

النصيحة الصحيحة هي إيجاد حل للمشكلة الفعلية: كسلهم، ضعف الدافع، قلة تقدير الذات، وقلة احترام الذات. اكتشف هذه المشكلة ولديك فرصة أفضل للحصول على هذا الشخص الذي يجري على جهاز المشي.

المضي قُدُمًا...

الآن قبل أن أتطرق إلى التفاصيل الدقيقة، اسمحوا لي أولًا أن أثبت لك أنني مصدر موثوق به حول هذا الموضوع، لا أريد أن أكون شخصًا آخر من هؤلاء الناس الجاهلين الذين تحدثت عنهم أعلاه لتقديم المشورة بشأن موضوع عندما لا يكون لدي أي فكرة عما أتحدث عنه.

لماذا يجب أن تستمع لي؟

لأنني كبرت وأنا ألعب ألعاب الفيديو طوال الوقت، فلقد وصل بي الأمر إلى النقطة التي كنت أرفض فيها القيام بأي عمل من أعمال المنزل؛ لأن ذلك سيستغرق وقتًا طويلًا بدلًا من لعب ألعاب الفيديو.





لم ألعب ألعاب الڤيديو بشكل سطحي؛ بل لقد لعبت إلى مستوى تنافسي للغاية، شاركت في البطولات، وأدرت أحد فرقي كما لو كنت أدير شركة.

عشت حياة مهنية في ألعاب الڤيديو (أنا لا أمزح، كانت في نظري كمهنة) بدأت بالإصدار الأصلي من *Starcraft* عندما ظهرت لأول مرة، انتقلت منها إلى *Counterstrike 1.6* والذي انتهى بي الأمر إلى أن تكون اللعبة التي سألعبها أكثر من غيرها.

لقد تنافست بشكل كبير في لعبة *Counterstrike 1.6*، ولعبت في كل من *CAL* و*CEVO*. في وقت ما كنت مسئولًا في *CEVO*.

يتدرب فريق *CS 1.6* الخاص بي يوميًّا ما بين ٤-٨ ساعات (كفريق واحد). عندما لا نتدرب، كنت أتدرب بمفردي، أخذت هذه اللعبة على محمل الجد لدرجة أنني أخذت في الواقع دروسًا من أحد أفضل اللاعبين في العالم.

لتحسين أدائي كنت أدرس الفيلم الخاص باللعبة، فعلت كل ما بوسعي للحصول على أفضل لاعب، لقد لعبت *CS 1.6* بشكل تنافسي لسنوات عديدة.

بعد انتهاء مسيرتي المهنية في *CS 1.6* بدأت ألعب *World of Warcraft*. لعبت هذه اللعبة ١٦ ساعة في اليوم، وكل يوم.





إذا لم يكن لدي أشـياء أفضل للقيام بها، فسـوف أقوم بتسجيل الدخول إلى حسابي وأظهر للجميع إجمالي عدد الأيام التي قضيتها في اللعب، ولسوف يصيبكم الذهول، أنا لا أمزح: لقد لعبت ١٦ ساعة يوميًّا لأكثر من عام.

حصلـت عـلى المرتبة الأولى كقنـاص في الخادم الذي كنـت ألعب عليه، وبعد أن انتقلت إلى خادم جديد (واحد من الخوادم الأكثر شعبية) تم تجنيده من قبل أفضل ١٠ نقابات في العالم لأكون مدرجًا في القائمة الخاصة بهم.

قبل الانضمام إلى هذه النقابة، قررت إنهاء اللعبة، كان هذا قرارًا صحيحًا تقريبًـا في الوقت الذي قررت فيـه بذل بعض الجهود الأخيرة لإنقاذ علاقاتي (التي لم تنجح).

بعـد فـترة وجيزة قابلت بعـض الأصدقاء الذين شـاركوني رحلتي نحو تحسـين الذات والحياة التي أعيشـها الآن، ولكن بدأت ألعب *Dota* لبضعة أشهر قبل أن أقرر أخذ حياتي بجدية أكبر.

كنـت أعرف أن الطريقة الوحيدة المطلقة لتحقيق ذلك كانت إذا توقفت عن لعب ألعاب الفيديو كلها، لذلك قررت أن هذا هو بالضبط ما عليَّ فعله، وفي أكتوبر ٢٠٠٧، تركتها فجأة ومرة واحدة وليست تدريجيًّا.

لم أقترب إلى لعبة فيديو على الإطلاق لمدة عامين تقريبًا، هل كانت هناك لهفـة للعـودة؟ بالتاكيـد! كانت هنـاك أيام لـدي فيها رغبة كبـيرة في اللعب، ولكني كنت مضطرًّا للبقاء ملتزمًا بعدم لمس أي منهم مهما كان الأمر.





إذا دعاني أحد الأصدقاء للعب، فأرفض. إذا كان الناس في منزلي يلعبون، فأذهب لأفعل شيئًا آخر. احتاج الأمر إرادة قوية ولكني تمكنت في النهاية من كسر هذه العادة، ومع مرور الوقت أصبح الأمر أسهل وأسهل، والإغراء قد تلاشى.

الأمر الأكثر أهمية الذي قادني إلى ترك ألعاب الفيديو: هو أنه يجب أن يكون لديّ التزام قوي بعدم لعبها.

لا يمكنك التقليل من وقتك الذي تلعب فيه، ولا يمكنك استخدامه كمكافأة، يجب عليك تركها بشكل قطعي، ١١٠ ٪. يجب عليك اتخاذ هذا القرار، يجب عليك اتخاذ قرار بعدم لمسها على الإطلاق مرة أخرى، أنا لا أتحدث عن اتخاذ هذا القرار وكأنك تتخذ قراراتٍ أخرى لم تكن جادًا فيها، أعني أنك يجب أن تعني ذلك بجدية.

إذا لم يكن الأمر كذلك، فسينتهي بك الأمر إلى اللعب مرة أخرى، ومرة أخرى تهدر أيامك في لعب لعبة ڤيديو غبية تبررها بألف طريقة مختلفة.

الالتزام الثابت أمر حاسم للغاية ولكنه غير كافٍ.

هذا شيء اكتشفته في سبتمبر ٢٠٠٩ عندما بدأت تشغيل الألعاب مرة أخرى.





كنت قـد انتقلت للتو إلى فيكتوريا قبل الميلاد، انتقلت إلى هناك للابتعاد عـن لعبـة كالجاري وتجربة شيء جديـد، كان تحديًا أيضًا لنفسي لمعرفة ما إذا كان بإمكاني الانتقال إلى مدينة أخرى وتكوين صداقات جديدة، على الأقل هذا ما أخبرت به نفسي في ذلك الوقت، لكن السـبب الرئيس (بالرجوع إلى الوراء) هو أنني انتقلت من أجل الهروب من الحياة التي كنت أعيشها.

لقـد انتقلـت للتو إلى منـزل جديد مع زميلـين في الغرفة لم أكـن أعرفهما جيدًا.

بعـد يـوم أو يومين من الانتقـال إلى أحد زملائي في الغرفة اسـمه «بن»، وبدأنا مناقشـة مشاركاتنا السـابقة في ألعاب الڤيديو التنافسية، وتحديدًا لعبة *Starcraft*.

وقـال مازحًـا حـول شراء اللعبـة مرة أخرى حتـى نتمكن مـن اللعب، أخبرته ألا يفعل ذلك؛ لأنني لن ألعب أي ألعاب بعد الآن.

في وقـت لاحـق من تلـك الليلة بينما كنـت أعمل على جهـاز الكمبيوتر الخاص بي، عاد إلى المنزل ووضع سـتاركرافت أمامي، لقد خرج واشـتراها، كان يعتقد أن هذا كان مضحكًا، كنت أضحك من الخارج ولكن في الداخل كنت غاضبًا، كنت أعرف أن هذا سوف ينتهي بشكل سيء.

استسلمت ولعبت معه بعض الألعاب حيث سحقني تمامًا.





لا أعتقد أنه كان يتوقع مني أن أتفاعل كما فعلت.

فاتخـذت قـرارًا بالقيام بكل ما يتطلبـه الأمر للتأكد من أنني قد أسـحقه كأي وقت لعبت فيه من قبل.

خلال الخمسـة أشـهر التالية، لعبـت *Starcraft* من ١٢ إلى ١٦ سـاعة في اليوم، قضيت وقتي في دراسـة الإستراتيجيات ومشاهدة الأفلام واللعب قدر استطاعتي، لم أقم بأي شيء آخر، لقد تحسنت بسرعة وبمجرد أن بدأت أتحسن، بدأ بن يلعب أكثر وأكثر، بحلول النهاية أصبح لعبنا شديدًا للغاية.

لماذا أصبحت مهتمًّا جدًّا بستار كرافت مرة أخرى؟

لأن ألعاب الڤيديو تمثل تحديًا.

يمكن أن يكون التحدي عاملًا تحفيزيًّا للغاية، التحدي الذي تواجهه في اللعبة هو أحد الجوانب التي تؤدي إلى الإدمان.

كما أنها توفر وسيلة حيث يمكنك رؤية نمو ثابت قابل للقياس.

انظـر فقط إلى اثنين مـن أفضل الألعـاب وأكثرها إدمانـًا الآن: *World of Warcraft* و *Modern Warfare 2*. في كلتـا اللعبتـين، يمكنـك رفـع المسـتوى (نمـو ثابت قابل للقيـاس). لا يتطلب الأمر عالِمًـا ليرى كيف أن ذلك يمكنه أن يسبب الإدمان.





بعد ٥ أشـهر من عدم القيام بأي شيء أكثر من لعب سـتاركرافت طوال اليوم، عدت إلى كالجاري.

عندما عـدت إلى المنـزل، لم يكـن لـدي الكثـير لأفعلـه سـوى العمـل والحفلات (شيء لم أكن مهتمًّا به كثيرًا في ذلك الوقت)، لذلك بدأت في لعب *Modern Warfare 2*. اسـتمر هـذا لعـدة أشـهر قبـل أن أنتهـي من ترك الألعـاب مرة أخرى، ومنذ ذلك الحين (مارس ٢٠١٠) لم أتعرض لأي لعبة من ألعاب ڤيديو.

وأشك بشدة في أنني سأعود مرة أخرى.

الآن هنـاك نقطـة أساسـية أخـيرة لتفسـير كيـف أن الألعـاب تسـبب الإدمان.

مـن جانبك، كل الأسـباب التي تحدثت عنها حتـى الآن مهمة، وتحدث الكثـير مـن الأضرار بشـكل مسـتقل، لكن هذا السـبب الأخير هـو العامل الحقيقي: جميع الألعاب الجيدة اجتماعية.

الجانـب الاجتماعـي لهـذه الألعـاب هو مـا يلفـت انتباهك حقًّـا، ولهذا السبب فإن ممارسة لعبة غير متعددة اللاعبين ممتعة ولكن لفترة محدودة فقط، في النهاية تشـعر بالملل وتفعل شيئًا آخر، لكن الألعاب التي تبقيك في الجوار لفترة طويلة هي الألعاب الاجتماعية.




فكـر في *World of Warcraft* أو *Modern Warfare 2*. أضافـت هذه الألعاب جانبًا اجتماعيًّا رئيسيًّا لكل لعبة، ولهذا السبب يوجد بها ملايين اللاعبين حول العالم، وملايين اللاعبين الذين يلعبون بها لفترة طويلة.

لم يعد لديك سـبب للخروج والتعرف على أشـخاص إذا كان بإمكانك تسـجيل الدخـول إلى لعبـة ڤيديو تتسـم بالكثير من المـرح، ودعنا نهرب من الواقـع، ودعونـا نرى نمـوًّا ثابتًا قابلا للقياس، وتواصـل تحديك في كل مرة تلعـب فيها، وتدعـوك للهروب من الواقـع، وتدعوك للنمـو الثابت القابل للقياس، وتدعوك لمواصلة تحديك في كل مرة.

عندما لا تزال تتفاعل مع الناس، فإن البقاء في المنزل ليلة الجمعة لا يبدو سيئًا للغاية الآن؟

إذا نظـرت إلى أفضـل الألعـاب وأكثرهـا إدمانًـا، فهي جميعًـا تضم هذه العوامـل الأساسـية، إنها تحديات، ويمكنـك أيضًا أن ترى مـن خلالها نموًّا وتحسنًا مستمرين مع مرور الوقت، وتسمح لك بالهروب، حتى لو كان ذلك مؤقتًا، وتتميز بكونها ألعابًا اجتماعية.

إذن أنت الآن تفكر:

«حسـنًا، هـذا أمـر منطقـي، الآن أنـا أفهم كيـف تعمل هـذه الألعاب ومجـالات حيـاتي التي تملؤهـا، لكن كيـف أتوقف عن لعب ألعـاب الڤيديو وأبدأ في عيش حياتي؟!».





بخـلاف وجود هذا الالتـزام الثابت، يلزمك ملء جميـع هذه المجالات الأربعة بأنشطة جديدة.

ولكن لا تنس أنك تلعب ألعاب الڤيديو؛ لأنك تستمتع بها، فهي ممتعة، لذا لا يمكنك ملء أي من هذه المناطق بأشياء لا تستمتع بها!

عليك أن تملأهم بالأنشـطة التي تحبها، والأنشطة التي تحبها كثيرًا، يجب أن تسـتمتع بالقيام بذلك وإلا فسـوف ترغب فقط في تشغيل ألعاب الڤيديو مرة أخرى؛ لأنك لا تحصل على نفس المتعة والحل.

لتلخيص ما هي هذه المناطق التي تملؤها الألعاب؟ فإنها:

توفر هروبًا مؤقتًا.

توفر مصدرًا للنمو الثابت القابل للقياس.

تمثل تحديًا.

توفر بيئة اجتماعية.

لذلـك دعونـا نطرح بعض الأفـكار حولها: ما الأنشـطة التـي بدأت في فعلها لملء تلك الفراغات التي تسمح لي بعدم الحاجة إلى ألعاب الڤيديو؟

بـدأت العمل عـلى مهاراتي الاجتماعية، هذا ما عملت عليه بشـكل جيد حقًّـا، ولكـن فقـط لأننـي أخـذت الأمر على محمـل الجـد، إذا لم أكـن أقابل

أشـخاصًا جـدًا، كنـت في المنزل أدرس (قـراءة المقالات ومشـاهدة مقاطع الڤيديو والتحدث مع أشخاص حولها).

هذا شيء لاحظته مع عدد قليل من الطلاب المختلفين؛ لأن الكثير منهم يحبون لعب ألعاب الڤيديو، هذه ليست مفاجأة، وهؤلاء القليلون نجحوا في التخلص من هذه الرغبة.

الأشـخاص الذين نجحوا هم أولئك الذيـن أصبحوا بالفعل جادين في تحسين حياتهم.

مـن الواضـح أن «الديناميـات الاجتماعيـة» توفـر كل هـذه المجـالات الأربعة، وهذا هو السـبب في أن العمل بجدية يعمل على التغلب على إدمان ألعـاب الڤيديو الخاصة بك، لكنه يعمـل فقط إذا كنت تأخذ الأمر على محمل الجد.

الديناميـات الاجتماعيـة هي في الأسـاس نهج اسـتباقي للعيش في الحياة التي تريدها، ما هو حلمك؟ (وعندما أقول: الحلم، فأنا أتحدث عن أسلوب حياة - والذي يتضمن وظيفة، ومجموعة رائعة من الأصدقاء، وصديق تحبه، وهوايات، وهدف تسعى لتحقيقه).

وهـذا هـو بالضبط السـبب وراء عـدم تمكن الطـلاب الذيـن وقعوا في هـذا الإدمان مـن القيام بذلك! لأنهـم لم يأخذوا هذا المسـعى الجديد بجدية



كافية لملء تلك الفراغات، لذلك سيجدون أنفسهم واقعين في الملل كثيرًا داخل المنزل، وعندما تشعر بالملل فإن ألعاب الڤيديو المنزلية حل سهل لهذه المشكلة.

ولكن ماذا لو كنت لا تريد أن تأخذ تحسين مهاراتك الاجتماعية على محمل الجد؟ أتستطيع أن تفعل شيئًا غير هذا؟

حسنًا، أي شيء كنت متحمسًا له فعليًّا سيعمل.

فإذا كنت ترغب في معرفة كيفية الرسم، افعل ذلك! ولكن تذكر أن الرسم يفتقد قطعة واحدة وهي الجانب الاجتماعي، لذا بدلًا من الرسم بنفسك في غرفتك طوال الوقت، ارسم مع الأصدقاء مرتين في الأسبوع.

أي نشاط تستمتع به سيعمل! عليك فقط أن تجد شيئًا تستمتع به وتأخذه على محمل الجد، سواء كان ذلك لتعلم كيفية الاختلاط الاجتماعي، أو تعلم الطبخ، أو بدء أعمال تسويق عبر الإنترنت (مع صديق!).

تحتاج فقط إلى تقديم التزام ثابت (١١٠ ٪) ومن ثم تأكد من ملء جميع هذه الفراغات الأربعة. افعل هذا!

إذا كان لديك أصدقاء يجلسون طوال اليوم وهم يلعبون ألعاب الڤيديو...

ابحث عن أصدقاء جدد! إنه ليس بالأمر الصعب حقًّا، بالتأكيد، في بعض




الأحيان ستجد صعوبة ولكن عليك أن تتذكر أن هذه هي حياتك، وإذا كان هناك أي شيء يجب أن تأخذه على محمل الجد، فهي حياتك! أنقذها.

لـن ترضي الجميع، فلا يجلس أي من أصدقائي طوال اليوم وهم يلعبون ألعـاب القيديـو؛ لأننـا نتشـارك الاهتمامات المشـتركة الأخرى، إنهـم جميعًا يريدون النمو وتطوير مهارات أخرى.

تحتاج إلى العثور على أنواع من أنشطة تغير نمط الحياة إلى ذلك الذي تحبه، شيء مـا متحمس له، ابحث عن هذا، ولن تكـون لديك أبدًا رغبة أخرى في ممارسـة ألعاب القيديو، في نهاية المطاف، سـتصل حياتك إلى نقطة لا يمكنك فيها التفكير في لعب ألعاب القيديو.

أنا مشـغول للغاية، لذلك إذا كان لديّ أي وقت فراغ أفعل ذلك الشيء الـذي يمتعني مـن هوايات بعيدًا عـن ألعاب القيديو! لكننـي لا أفعل ذلك دائمًا بنفسي، لديّ عدد قليل من الأصدقاء الذين يشاركونني نفس الشغف.

يسمح لي ذلك بالهروب من الحياة مؤقتًا والاسترخاء، إنه أيضًا به الكثير من المرح، وأرى فيه نموًّا ثابتًا قابلًا للقياس، وفي الوقت نفسـه دائمًا ما يمثل تحديًا، لقد غطيت جميع النواحي الأربع!

أنـا الآن في النقطة التي تبدو فيها ممارسـة ألعاب القيديو سـخيفة للغاية بالنسبة لي.





آمل أن يكون هذا الكتاب مساعدًا لكم يا رفاق، إذا كنت تأخذ الأمر على محمل الجد وقمت بتنفيذ المبادئ التي تحدثت عنها، فستتمكن من القيام بذلك، ستتمكن أخيرًا من إنهاء ممارسة ألعاب الڤيديو مرة واحدة وإلى الأبد، مما يمنحك الوقت الذي تحتاجه؛ لتعيش الحياة التي تريدها.

- أنت هنا ؛ لأنك تريد إنهاء ممارسة ألعاب الفيديو:

وعلى مدار السنوات الأربع الماضية، عملت مع الآلاف من اللاعبين مثلك تمامًا للتغلب على مشكلة الألعاب الخاصة بهم.

ما تعلمته هو أنه بعد قراءة هذا الكتاب، سيكون هناك فارق بين من ينجحون وأولئك الذين لا ينجحون.

الحقيقة هي أنه لا ينجح الجميع في التغلب على مشكلة الألعاب الخاصة بهم.

لكن ما تعلمته خلال السنوات الأربع الماضية هو أن الأمر كله يتعلق بخمس خطوات بسيطة.

الخطوات الست التالية هي التي يجب عليك اتخاذها الآن للنجاح في التغلب على مشكلة الألعاب.



علامات إدمان الألعاب الإلكترونية:

- التفكير المستمر في الألعاب.
- تعاني من (أعراض الانسحاب) إذا توقفت.
- بحاجة للعب أكثر وأكثر (التصعيد).
- محاولات فاشلة للسيطرة والتوقف
- فقدان الاهتمام بالهوايات الأخرى مع اللعب المستمر رغم التأثير السلبي.
- تلعب للهروب من المزاج السلبي.
- تهمل المدرسة و/ أو العمل و/ أو العلاقات.




اختـــــــــراق
الحاجز الذي
يبقيك تحت
سيطرة الألعاب
الخطوة الأولى

أحد الأسباب التي تجعل لعب الألعاب الإلكترونية شائعًا هذه الأيام هو أن حاجز الدخول إلى اللعب ضعيف جدًّا، فقبل بضع سنوات فقط كان هناك عدد قليل من الأشخاص الذين لديهم أجهزة كمبيوتر يمكنهم من خلالها لعب الألعاب الإلكترونية، وكان عليك أن تسأل والدتك عما إذا كنت تستطيع استخدام «الإنترنت» أم لا، أو في كل مرة يتم فيها إصدار لعبة جديدة كان عليك أن تحصل على ٥٠٠ دولار لشراء بطاقة تشغيل ألعاب جديدة لحاسوبك.

لم يعد الأمر كذلك، يمكنك اليوم الوصول إلى الألعاب في كل مكان تذهب إليه، إنها موجودة في جيبك على هاتفك الذكي أو في حقيبتك على جهاز *iPad* أو في الكمبيوتر المحمول الذي تحمله في كل مكان.

في دقيقتين أو أقل، يمكنك ممارسة الألعاب عبر الإنترنت، يعد حاجز الدخول ضعيفًا جدًّا بحيث يكون من الأسهل دائمًا اختيار ممارسة الألعاب.

الخطوة الأولى تتعلق بإنشاء حاجز أكبر للدخول.

هذه الخطوة مهمة للحد من تحيزين إدراكيين لديك يجعلانك تستمر في اللعب... حتى عندما لا ترغب في ذلك. هل تعرف ما هو التحيز المعرفي؟





«التحيـزات المعرفيـة هي ميول للتفكير بطرق معينـة يمكن أن تؤدي إلى انحرافات منهجية عن معيار العقلانية أو الحكم الجيد».

هنـاك العديد مـن التحيزات المعرفية، ولكن في هذا الفصل سـنركز على اثنـين منهـا، وهـذا ما يعزز بشـكل مباشر رغبتكم في الاسـتمرار في ممارسـة الألعاب: المغالطة في التكلفة والنفور من الخسارة.

يرتكـب الأفـراد مغالطة تكلفة الغـرق (*The Sunk Cost Fallacy*) عندمـا يواصلـون السـلوك أو المسـعى نتيجة للموارد التي سـبق اسـتثمارها (الوقت أو المال أو الجهد).

فعلى سـبيل المثال، يطلب الأفراد أحيانًا الكثير من الطعام ثم يفرطون في تناول الطعام لمجـرد «الحصول على قيمة أموالهم المنفقة». وبالمثل، قد تحصل فتاة على تذكرة بقيمة ٢٠ دولارًا لحفل موسـيقي ثم تقود السـيارة لسـاعات عـبر عاصفـة ثلجيـة قوية، لمجرد أنها تشـعر بأنهـا يجب أن تحضرها؛ بسـبب قيامها بدفع ثمن التذكرة.

في الأسـاس، كلما اسـتثمرت أكثـر في شيء مـا، زاد ارتباطـك العاطفي بـه، وصعـب عليك الانتقال منه، هـذا ينطبق عليك مباشرة كلاعب، تشـير الأبحـاث إلى أن الفئـران والبشر جميعهم حساسـون للتكاليـف الغارقة بعد اتخاذ قرار السعي للحصول على مكافأة، لم يقتصر الأمر على قضاء الكثير من

الوقت والطاقة في لعب الألعاب وترقية شخصياتك، ولكنك اشتريت أيضًا العديد من الألعاب، خاصةً بعد أن أصبحت رخيصة جدًّا.

إذًا ما يحدث هو أنه على الرغم من رغبتك في الإقلاع عن الألعاب، إلا إنك تشعر بالقلق إزاء ما يعنيه ذلك بالنسبة لشخصيتك، أو ماذا يعني ذلك بالنسبة للمهارات التي طورتها؟ ماذا عن جميع الألعاب التي لم تلعبها بعد!؟ هذه هي مغالطة التكلفة الغارقة، والتي تؤثر على سلوكك والتي لا ينبغي الاستهانة بها.

والآخر هو «النفور من الخسارة»، وهو الميل النفسي لتجنب الخسائر بدلًا من الحصول على مكاسب.

إن كره الخسارة مفهوم مهم مرتبط بنظرية الاحتمالات، ويتم تضمينه في تعبير: «الخسائر أكبر من المكاسب»، ويُعتقد أن الألم الناجم عن الخسارة هو نفسيًا ضعف قوة الشعور بالسرور، فالناس أكثر استعدادًا للمخاطرة أو يتصرفون لتجنب الخسارة بدلًا من تحقيق مكاسب.

يمكن أن يفسر المبدأ الأساسي للخوف من الخسارة السبب وراء كون إطارات العقاب أكثر فاعلية في بعض الأحيان من أطر المكافآت في تحفيز الأشخاص، ويتم تطبيقها في إستراتيجيات تغيير السلوك، على سبيل المثال، فيسمح موقع *Stickk* للناس بالالتزام بتغيير إيجابي في السلوك (على سبيل





المثـال، التخـلي عن الوجبات السريعة)، والتي قد تكـون مقترنة بالخوف من الخسارة - عقوبة نقدية في حالة عدم الامتثال.

لذلـك نفضـل أن نمارس الألعـاب ونتجنـب فقدان الشـخصيات التي طورناهـا أو الأمـوال التـي أنفقناها عـلى الألعـاب أو أجهـزة الكمبيوتر أو لوحات المفاتيح، بدلًا من الحصول على هذه الحياة الجديدة التي نريدها، هذه الحياة التي نعرفها بعمق والتي ستجعلنا أكثر سعادة على المدى الطويل.

يتم وضع هذين التحيزين في حالة عاطفية، فلذا وعلى الرغم من رغبتك في التوقـف والمـضي قُدمًا، فإن حالتك العاطفية تشـجعك عـلى تحديد طرق لتبرير سـبب اسـتمرارك في اللعب، ومن النادر أن تكون على دراية بذلك في الوقت الحالي، خاصة وأن جميع مبرراتك تبدو منطقية، إنها خادعة.

إذا كنت لا تعرف لماذا تفعل ما تفعله، فسيكون من الصعب عليك تغيير سـلوكك إلى اتجاه جديد، إذا كنت تعرف الأفضل، فيمكنك أن تفعل ما هو أفضـل، وبفهم كيف أن هذيـن التحيزين الإدراكيين يؤثران على سـلوكك، على الرغم من أنك لا تريدهما، فأنت الآن تملك القدرة على أن تختار بنفسك بوعي ما تريده حقًّا.

ومـا تريده هو إنهاء ممارسـة ألعـاب الفيديو، لذلك حـان الوقت لحذف ألعابك.





خذ نفسًا عميقًا، وأعدك أن يكون الأمر على ما يرام.

ما أوصي به هو جعل ممارسة الألعاب أمرًا صعبًا أو غير جذاب قدر الإمكان. احذف ألعابك وأية حسابات لديك، افعل كل ما يلزم للإعداد للنجاح.

إذا كانت الألعاب في متناول يديك، فستوفر لك الكثير من الإغراءات للعب، لذلك دعونا نجعل هذا أمرًا ممكنًا، تعتمد كيفية القيام بذلك على الألعاب التي لعبت بها، ولكن فيما يلي بعض البرامج التعليمية لمساعدتك، يمكنك استخدام عملية مماثلة مفصلة في هذه لجميع الألعاب.

أكمل قائمة الاختيار التالية:

١. قم بإلغاء تثبيت ألعابك (مشروح أدناه).

٢. احذف حساباتك وشخصياتك.

٣. اختر ما ستفعله بوحدات التحكم في الألعاب.

٤. قم بإلغاء الاشتراك من قنوات ألعاب *YouTube*.

٥. قم بحظر المواقع التي تريد تجنبها (مثل: منتديات الألعاب).

فيما يلي قائمة بالدروس التعليمية لمساعدتك في إلغاء تثبيت ألعابك وحذف حساباتك:





- **كيف تتخلص من حساب *Steam* الخاص بك في ٦٠ دقيقة.. بشكل دائم؟**

يقول أحد مدمني الألعاب الذي تعافوا من هذا الإدمان:

بالنسبة لي، فإن الحصول على حساب *Steam* كان دائمًا الشيء الذي منعني من التخلي عن الألعاب؛ لأنه يجعل من السهل الغوص مباشرة في اللعب.

إليك الطريقة التي جعلت الوصول إلى حسابي أساسًا غير قابل للوصول إليه:

١) إلغاء تثبيت أي ألعاب.

٢) إنشاء حساب بريد إلكتروني تم إنشاؤه عشوائيًّا على:

/https://www.guerrillamail.com

للعلم سيتم حذف هذا الحساب بعد ٦٠ دقيقة من إنشائه.

٣) انقر فوق زر نسخ إلى الحافظة في *Mail Guerrilla* لنسخ حساب البريد الإلكتروني الذي تم إنشاؤه عشوائيًّا إلى الحافظة.

٤) في حساب *Steam*، انقر فوق القائمة في الأعلى، ثم الإعدادات.

٥) انقر فوق إعدادات الحساب.

٦) انقر فوق تغيير عنوان البريد الإلكتروني جهة الاتصال، سيتعين عليك إعادة إدخال كلمة المرور الخاصة بك، ثم لصق عنوان البريد الإلكتروني الجديد في الحقول الصحيحة.



٧) سيُطلب منك رمز التحقق الذي تم إرساله إلى حساب *Guerrilla Email*، انسخ رمز التحقق وألصقه في *steam*. سيتم تغيير عنوان بريدك الإلكتروني على *steam*.

٨) ارجع إلى إعدادات الحساب في *Steam* وانقر فوق تغيير كلمة المرور، سيُطلب منك إعادة إدخال كلمة المرور الخاصة بك، ثم سيتم إرسال بريد إلكتروني إلى حساب البريد الإلكتروني في *Guerrilla Email*. انسخ رمز التحقق وألصقه في *steam*.

٩) ستتمكن بعد ذلك من كتابة كلمة مرور جديدة، أوصي بكتابة أحرف عشوائية في المفكرة، ثم نسخها ولصقها في كلمة المرور وتأكيد نص كلمة المرور، أغلق المفكرة وأكمل تغيير كلمة المرور.

١٠) قم بالخروج من *steam* وخلال ٥٥ دقيقة تقريبًا سوف يدمر حسابك الإلكتروني في *Guerrilla Email* تدميرًا ذاتيًا، ولن تعرف كلمة المرور الخاصة بك، ولن تتمكن من استردادها عبر البريد الإلكتروني.

١١) لا مزيد من *steam*!

١٢) انتقل إلى الخارج لإبعاد نفسك عن الكمبيوتر؛ حتى لا تغير رأيك قبل التدمير الذاتي لحساب *Guerrilla Email*، ستتلقى أيضًا رسالة بريد





إلكتروني من *steam* عنوان بريدك الإلكتروني السابق لإخبارك كيف يمكنك استرداد حسابك، فتأكد من حذفه نهائيًّا؛ لتجنب الإغراء.

• كيفية إنهاء *League of Legends* إلى الأبد:

https://riot.com/2qbJiVL

• كيفية حذف حساب *Minecraft* الخاص بك:

https://bit.ly/2KvxTXv

يمكنك أيضًا استخدام هذه المواقع لحظر المواقع المحددة التي تريد تجنبها:

- *StayFocusd Extension* — *https://bit.ly/37hgID4*
- *Cold Turkey* — *https://bit.ly/2qlcbyG*

عندما يتعلق الأمر بوحدات التحكم في الألعاب، فقم بأي مما يلي:

- قم ببيعها (أوصيك بذلك).
- أعطه لشخص آخر ليحجزه لك.
- ضعه في صندوق وأخفه.





هل أنجزت العمل؟

عمل عظيم! أعرف أن هذا ليس سهلًا، لكنني أريدك أن تعرف أنه يستحق ذلك.

قبل المتابعة، أريدك أن تأخذ دقيقة وتعرَّف على نفسك؛ لاتخاذ هذه الخطوة الأولى. إنها كبيرة، وتستحق أن تشعر بالفخر بنفسك.

سأذهب إلى أبعد من ذلك لاحقًا، لكن هذه العملية التي تستغرق دقيقة واحدة لتتعرف على نفسك هي ممارسة مهمة لبناء الثقة واحترام الذات، وهو شيء أعلم أنني ناضلت في بدايته.

في الواقع، من المحتمل أن يكون تدنّي احترامك للذات قد ساهم في إدمانك على اللعب، لا أقول أنه يعني ضمنًا أن اللاعبين لديهم تدنّي احترام الذات، لا على الإطلاق، ولكن عندما تصبح الألعاب مشكلة فمن المحتمل أن تكون متعلقة بنقص احترام الذات لديك، وأنت تتهرب من ذلك إلى الألعاب.

علاوة على ذلك، كانت الألعاب مصدرًا لتقديرك لذاتك، إنها طريقة لشعورك بالرضا عن نفسك حيث الإنجاز، فهي طريقة تحليلية لرؤية





تقدمك، لذا بمرور الوقت، يصبح من السهل عليهم أن تصبح مصدر هويتك، وبإزالتها فأنت تقوم أيضًا بإزالة هويتك.

كل شيء على ما يرام، وسنعيد بناء هويتك خلال هذه العملية دون ألعاب، وبذلك نساعدك على زيادة ثقتك بنفسك واحترامك لذاتك.

بداية هذا يستغرق بعض الوقت للتعرف على نفسك عندما تفعل ما تقول إنك ستفعله. في كل مرة تتابع فيها إحدى هذه الخطوات، كل يوم لا تلعب فيه الألعاب، كل هذه لحظات يجب عليك أن تخبر نفسك فيها بأنك تقوم بعمل جيد؛ لأنك وأنت في عملية التعرف على نفسك ومن ثم الشعور بالفخر بما أنت عليه الآن، وستصبح ذا ثقة حقيقية، وإطلاق العنان لهذا الاحترام بعيد المنال للذات.

حسنًا، بعد أن حذفت ألعابك، فقد خلقت فراغًا في حياتك، ليس فقط في هويتك، ولكن أيضًا في كيفية قضاء وقت فراغك، في هذه اللحظة من السهل أن تقلق من أنك لن تستطيع البقاء على قيد الحياة. ماذا؟!

هل ستستمتع بحياتك بعيدًا عن الألعاب؟ ماذا عندما تشعر بالتوتر وتحتاج إلى الهروب؟ هل سيتعين عليك الجلوس وأنت تشعر بالملل طوال اليوم؟

بالطبع لا.



تذكر أن الألعاب هي مجرد نشـاط، والسبب الذي يجعلك تنجذب إليها هو أنها ستلبي بعض الاحتياجات التي تحتاج إليها.

هيا بنا لنكمل الطريق التحرر من إدمان الألعاب.





إعادة التشغيل

أنت شخص جديد

يبدأ التعافي من إدمان الألعاب بالاعتراف بأن عليك أن تغلق فصلًا من حياة سيطرت عليها الألعاب؛ لتبدأ فصلًا جديدًا خاليًا منها.

في منتصف انتكاستي بفيكتوريا كنت أعلم أنني قد خرجت عن السيطرة مرة أخرى. كنت أبقى مستيقظًا حتى الساعة ٦ صباحًا كل ليلة، ولم أكن أقوم بأعمالي، ولم أخرج لتحسين مهاراتي الاجتماعية، وعندما يطلب مني زملائي في غرفتي الخروج أرفض.

لكنني لم أتوقف، وكان هذا في الواقع اختيارًا واعيًا قمت به. دعني أشرح.

عندما كنت أصغر سنًّا، اعتدت أن ألعب مع أخي الصغير على الكمبيوتر كثيرًا، وفي النهاية أبعد والداي الألعاب بعيدًا عني بسبب ذلك، ما زلت أتذكر لعب آخر لعبة من ألعاب *Starcraft*، حيث أحاول جعل اللعبة تدوم لأطول فترة ممكنة للاستمتاع بكل ثانية من الألعاب التي تركتها.

عندما أخذ والداي الألعاب بعيدًا عني شعرت بالألم، وشعرت أنني لم يعد لدي أي سيطرة، ليس لدي شك في أن هذا قد ساهم في ارتفاع مستوى التحكم الذي ركزت عليه في المضي قدمًا في حياتي، مثل تحديد ما إذا كنت سأذهب إلى المدرسة أم لا، لكن هذه قصة أخرى.

السـبب في أنني لم أوقف نفسي في خضم انتكاستي هو أنه على الرغم من أننـي أدركت أن لعبي قد خرج عن نطاق السـيطرة (وكنـت حقًّا بحاجة إلى التوقف إلى الأبد)، ولكنني أردت الخروج بشروطي الخاصة.

لم يكن نمط حياتي مستدامًا واضطررت إلى العودة إلى المنزل على أية حال بسـبب عيد الميـلاد، لذلك اخترت احتضـان ألعابي للمـرة الأخيرة، فلعبت حتى عيد الميلاد، وعدت إلى المنزل، ثم أقلعت مرة واحدة وإلى الأبد.

كان عـليَّ أن أغلـق «فصل الألعاب» في حياتي، وأتقـدم حقًّا بعيدًا عنها، لم تعد الألعاب ببساطة جزءًا من حياتي.

تابعـت هـذا الأمر ولم أنظر إلى الوراء، وليس لـدي رغبة في العودة، نعم كانـت تأتيني الرغبة واللهفة في بعض الأحيان (سـنقوم بالتحدث عن ذلك لاحقًا).

لذلك، ليسـت المسـألة أن الألعاب جيدة أم سيئة، أو أنها ممتعة أو لا، إن الأمر ببساطة أنك اتخذت قرارًا بإغلاق فصل في حياتك وبدء فصل جديد.

كُن قويًّا، واجعل قراراتك قوية:

وأحد القرارات التي اتخذتها مؤخرًا هو أن تكون صادقًا مع نفسك، هذا الهمـس الذي يجب أن تفكر فيه بترك الألعـاب كان موجودًا لبعض الوقت،





لكنك الآن فقط بدأت الاستماع له حقًّا، إنك لم تستمع فقط، لكنك اتخذت أيضًا إجراءً، فهناك اختلاف كبير.

يعرف معظم الناس ما يحتاجون إلى فعله، لكن فقط القلة الذين يفعلون ذلك فيعيشون حياة رائعة حقًّا، لذلك من هذه النقطة دعونا نستمر في أن نكون صادقين مع أنفسنا.

إحدى الطرق التي يمكننا القيام بها هي من خلال الاعتراف بأننا في الواقع لدينا الكثير من الألعاب الممتعة، ليست هناك حاجة للتظاهر بخلاف ذلك، لقد حدث لنا انفجار مثير في أدمغتنا بسببها، وقابلنا الكثير من الأشخاص الرائعين شاركونا الألعاب، فالألعاب تعني شيئًا لنا.

ولكن أصبحت حقًّا مشكلة، وقد حان الوقت للمضي قُدمًا بعيدًا عنها... ولكن سيكون دائمًا هناك فصل في حياتنا سنتذكره، وليس لنا أن نتأسف بالتأكيد عليه، فبالنسبة للكثيرين منا، تعد الألعاب شيئًا نشأنا عليها ووضعنا قدرًا كبيرًا من التركيز والطاقة فيها، في بعض الأحيان حتى لمدة عقد أو أكثر!

لعبنا بجد ودرسنا الخطط، وتعلمنا الكثير على طول الطريق، كنا مكرسين جهدنا ووقتنا لحرفة اللعب، وهذا أمر لا يصدق حقًّا، يجب أن تشعر بالفخر بما تمكنت من تحقيقه في الألعاب، وفي الحياة سيكون هناك





دائـمًا مجالات سـتثبت مـن خلالها قدرتك عـلى التميز فيها مثلـما نجحت مع الألعاب... وذلك ما أنا عليه الآن.

إن شيئًا سكبته في قلبك وروحك لأكثر من ١٥ عامًا مثلًا، لن يزول من الذكريات بسـهولة، في البداية، وحينما بدأت ممارسـة رياضة الهوكي كان من الصعب مشـاهدة الهوكي على شاشة التلفزيون؛ لأن الرياضة لم تكن تعني لي الكثير، ولكن مع الوقت وبمرور الأشـهر أصبح الأمر أسـهل، وأنا أنظر إلى الهوكي الآن كفصل كبير في حياتي.

عندما تتخلى عن شيء يعني الكثير بالنسـبة لك -لا سـيما الألعاب- من السـهل أن تشعر بالأسـف، فتتسـاءل: لماذا أعاقب نفسي بالابتعاد عن شيء أحبه؟ لماذا لا أستمتع بالألعاب واللعب عندما أرغب فيها؟

لكن هذا لا يساعدنا على الإطلاق.

الحقيقـة عندما تركـت الألعاب للأبد بعـد أن انتكسـت في فيكتوريا، لم يكـن الأمر صعبًا بالنسـبة لي، لا تفهموني خطأ، هذا لا يعني أنه كان سـهلًا، لقد واجهت بالتأكيد العديد من العقبات على طول الطريق.

لكن هذا الانتكاس علمني الكثير مما أشاركه معكم الآن، لذلك أنا ممتن لذلـك، لقد سـمح لي بمعرفة المزيد عن السـبب في أنني عـدت للعب، ولقد استفدت من ذلك للمضي قُدمًا إلى الأبد، فلست بحاجة للعب.

لدينا جميعًا أسبابنا الخاصة وراء توقفنا عن اللعب، وبغض النظر عن السبب الذي يدفعك إلى اتخاذ هذا القرار بنفسك، لا تدع أي شخص آخر يخبرك أنه لا يجب عليك التوقف عن ممارسة ألعاب الڤيديو؛ لأن سبب ذلك غير صحيح، فهذا ليس مكانهم.

يمكنك التوقف عن الألعاب لأي سبب كان، نظرًا لأنك الشخص الوحيد الذي سيعيش حياتك، فأنت دائمًا ما تتوصل إلى قرار نهائي بشأن كيفية قيامك بهذا بالتحديد بحيث لا يمكن لأحد أن يأخذ هذه السلطة بدلًا منك.

الآن أريد أن أحذرك بسهولة أنه يمكنك تبرير الانتكاس: «سألعب لمدة ثلاثة أشهر قادمة؛ لأنني فقط سأستمتع بها مرة واحدة أخيرة ثم أتوقف، سأتدرب على تلك اللعبة فقط ثم أتوقف، سأكمل ذلك الإنجاز وبعدها أتوقف».

وإذا كان هذا هو ما تريد القيام به، فلن أخبرك بعدم القيام بذلك؛ لأنك يجب أن تختار ذلك بنفسك، ولكن إذا كنت تقرأ هذا الآن، فسوف أقول: إنك بالفعل عند نقطة ترغب في المضي قُدمًا فيها، ويجب أن تختار الانتقال الآن بعيدًا عن الألعاب.

لذلك نحن نغلق فصلا في حياتنا وهو الألعاب، وننتقل إلى فصل جديد، وأفضل جزء هو أن تحصل على اختيار ما سيكون عليه هذا الفصل الجديد، عليك أن تعرف ذلك بنفسك.





يمكـن أن يكـون أي شيء، ويمكـن أن تكـون أي شيء تريـده تشـكله بنفسك؛ فأنت شخص جديد.

الآن قـد لا تعـرف من هو ذلك الشـخص الذي تريـده أن يكون، وهذا طبيعـي، لكـن ما أريدك أن تعرفـه هو أنه كلما تقدمت للأمام، سـتتمكن من تشكيله ليكون ما تريده، في البداية سيبدو لك غريبًا وغير واضح وفي النهاية ستعرفه، وسيكون واضحًا.

سمح لي الإقلاع عن اللعب بتغيير حياتي:

«هل أشـعر بالسـعادة؟ إذا لم يكـن الأمر كذلك، فما الـذي يمكنني فعله للتغيير؟».

«هـل لدي أصدقـاء؟ إذا لم يكـن الأمر كذلـك، فما الـذي يمكنني فعله للتغيير؟».

«هـل أعمل في وظيفـة أحبها؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فما الذي يمكنني فعله للتغيير؟».

قبل ذلك، إذا كنت لا أشـعر بالسـعادة، فسـوف أذهب إلى الألعاب، أو إذا شـعرت بالوحدة فسـأهرب إلى الألعاب، أو إذا كنت متوترًا من وظيفتي فسأهرب إلى الألعاب.



في المقال التالي سوف ننتقل إلى الخطوة الثالثة من برنامجنا للتغيير؛ لتوضيح أن علينا إزالة الفراغ الذي تركته الألعاب، سنقوم أيضًا بتعمق أكثر في الاحتياجات التي كانت تلبيها لك الألعاب، ونوع الأنشطة الجديدة التي تحتاج إلى تحديدها (هناك ثلاثة أنواع مختلفة) لاستبدال الألعاب بها والمواقف المختلفة التي يجب أن تكون على دراية بها والتي يجب تجنبها؛ لأن هذه المواقف يمكن أن تتسبب في توقفنا، أو نتعثر، فنعود إلى ما نعرفه وهو الألعاب، ونحن لا نريد ذلك.





ملء الفراغ..
كيفية تجنب
الملل والبحث
عن هوايات
جديدة
الخطوة الثالثة



عندما تتوقف عن لعب ألعاب الڤيديو، فإنك تنشئ فراغًا في حياتك، وأحد أسباب ذلك هو أن الألعاب لا تفي فقط باحتياجات معينة لديك، ولكنها تشغل نسبة كبيرة من وقت فراغك.

لذا، نحتاج الآن إلى اختيار أنشطة جديدة لاستبدال الألعاب لملء وقت الفراغ هذا، وإلا فسوف تشعر بالملل في المنزل والإغراء للعب.

ونحن لا نريد ذلك.

نريد إعدادك للنجاح، نريد أن نجعل هذه العملية سهلة قدر الإمكان؛ لكي تنتقل من الإقلاع عن الألعاب إلى العيش في حياة تفخر بها.

للتوقف عن اللعب، لا يتعلق الأمر فقط بتحديد الأنشطة الجديدة لقضاء وقتك فيها، لأن الألعاب لم تكن فقط وسيلة لقتل الوقت، بل إن الألعاب كانت تسد احتياجاتك الأخرى، لذا، إذا كنت ترغب في التوقف عن اللعب بنجاح، فأنت لا تحتاج فقط إلى اختيار أنشطة جديدة، ولكن عليك أيضًا اختيار أنشطة يمكنها أن تلبي تلك الاحتياجات نفسها.

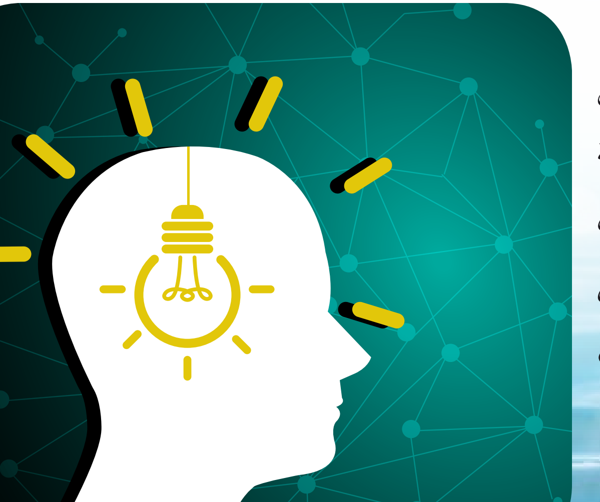
أحد الأسباب التي تجعل التوقف عن ممارسة الألعاب أمرًا صعبًا هو أنها تسد كل هذه الاحتياجات بمفردها، وليس هناك الكثير من الأنشطة الأخرى التي تفعل الشيء نفسه، لمواجهة هذا فسوف تحتاج إلى تلبية هذه الاحتياجات من خلال أنشطة متعددة.

على الرغم من أنني أدرجت الاحتياجات الأربعة المذكورة سابقًا، إلا إن ما اكتشفته هو طريقة أبسط لوصف أنواع الأنشطة التي تريد أن توفر لك أفضل فرصة للمضي قُدمًا بعيدًا عن الألعاب بنجاح.

هناك ثلاثة أنواع مختلفة من الأنشطة التي ترغب في تحديدها: (لكل منها نفس أهمية بقية الأنشطة):

١. النشاط العقلي:

أحد الأسباب التي تجعلك تنجذب إلى الألعاب هو أنها جذابة عقليًّا؛ لهذا السبب -على الرغم من أنك تنوي فقط لعب لعبة واحدة- ينتهي بك الأمر إلى لعب الكثير، وهذا هو السبب أيضًا في قضاء عطلة نهاية الأسبوع بأكملها في ممارسة الألعاب دون أن تلاحظ ذلك، أنت تمامًا تميل إلى النشاط الذهني، لذلك ستحتاج إلى تحديد نشاط واحد على الأقل يشغلك عقليًّا، فكر في نشاط يكون أكثر تحفيزًا.



في رحلتي كان لدي بعض الأنشطة وكان يمكنني بسهولة أن أقضي ساعات دون أن ألاحظ الوقت، بدأت أيضًا في تعلم كيفية بناء عملي الخاص،

عندما يتعلق الأمر ببدء أعمالك التجارية الخاصة، فهناك عبء عمل لا ينتهي أبدًا (لا يجب أن يكون هذا أمرًا سيئًا) والكثير لتتعرف عليه، إنه جذاب للغاية.

مع هذا النشاط، من المهم أن تُكوِّن مهارة يمكنك تطويرها، أو إنجاز يمكنك تحقيقه، أو شيء موجه نحو الهدف، لقد لعبت الألعاب؛ لأنها ساعدت في رؤية نموك وتقدمك، وأعطتك إحساسًا منظمًا بتتبع الهدف، لذلك تذكر ذلك عند اختيار نشاطك الجذاب.

٢. نشاط الراحة:

عندما تتعب من اليوم ماذا تفعل؟ أنت تلعب، يحدث هذا عادة عندما تصل إلى المنزل من العمل أو المدرسة وتفي بالتزاماتك لهذا اليوم، ربما وقتها ليس لديك الطاقة اللازمة للتركيز فعليًّا على أي شيء آخر، خاصةً عند تعلم لغة جديدة أو أداة جديدة. لذلك ستحتاج إلى تحديد نشاط يتطلب استثمارًا منخفضًا للطاقة.

المدونة الصوتية أو المرئية هي واحدة من أنشطة الراحة المفضلة لدي، فهي مسلية وتعليمية، تتطلب استثمارًا منخفضًا للطاقة المادية.

ملاحظة: لا يعتبر تصفح الإنترنت العشوائي نشاطًا إيجابيًّا للراحة.





٣. النشاط الاجتماعي:



السبب الذي لا يهتم به في ممارسة الألعاب هو أنها اجتماعية، فإذا كنت تنوي ترك الألعاب فأنت بحاجة إلى أن تكون مستعدًّا للتغيير في حياتك الاجتماعية؛ لأن غالبية مجتمعك موجود على الإنترنت، أو يلعب كل أصدقائك ألعاب الفيديو.

للعيش بعيدًا عن الألعاب لن تحتاج إلى التخلص من جميع أصدقائك، لكنك ستحتاج إلى إيجاد أصدقاء جدد ليس لهم اهتمام بالألعاب، الشيء الرئيس الذي تحتاج إلى معرفته الآن هو أن أسهل طريقة لتكوين صداقات جديدة هي أن تضع نفسك في مواقف يسهل فيها مقابلة الأشخاص (الأنشطة الاجتماعية).

لدي بعض الأفكار لك أدناه:

عندما توقفت عن ممارسة الألعاب، لم أكن أعرف ماذا أفعل بوقتي، لكنني علمت أنني لا أستطيع الذهاب إلى المنزل - وإلا فإنني سأضطر إلى أن ألعب - لذا قررت أن أتعلم كيفية تحسين مهاراتي الاجتماعية. للقيام





بذلـك، خرجت لحضـور فعاليات كل ليلـة، وحافظت على كتابـة يومياتي؛ لتوثيق التقدم الذي أحرزته.

كنـت أعمـل في ذلك الوقـت، لذا كنت أسـتيقظ وأعمل مـن ٧ صباحًا إلى ٤ مسـاءً كل يوم، ثم أذهب للمنزل وأغتسل وأستيقظ وأستحم وأتناول الطعام، وأخرج حتى الساعة الواحدة صباحًا، لقد فعلت هذا لمدة عام كامل دون أي أنشـطة أخـرى للتركيـز عليهـا. لقد خرجـت من العزلـة، وهذا ما فعلته، ولكن بمرور الوقت، وجدت المزيد من التوازن والأنشـطة الأخرى، لا أوصيـك بالخـروج كل ليلة كما فعلت، وبدلًا مـن ذلك، يمكنك أن تقابل أصدقاءك في منطقتك والالتزام بحضور فعالية واحدة في الأسبوع كبداية.

فيما يلي أهم خياراتي لكل قسم:

النشـاط العقلـي: تعلـم لغـة جديـدة، وتعلم مهـارة جديـدة، وبرمجة الكمبيوتر، وبدء عمل تجاري عبر الإنترنت والتصوير الفوتوغرافي.

نشاط الراحة: القراءة، وتعلم الطبخ، وتصميم الرسوم، والرسم.

النشـاط الاجتماعـي: فنـون القتـال الاجتماعيـة، وتسـلق الصخـور، والتطوع، وسباقات المغامرة.

إذا كنـت بحاجة إلى أفكار أخـرى، فيمكنك الاطلاع على كتاب عادات وهوايات. *http://is.gd/XcayI3*.



حتى الآن، سوف نقضي بضع دقائق في اختيار الأنشطة الجديدة التي ستشمل الأقسام التي ذكرتها أعلاه، تذكر أنك قد تحتاج واحدة أو قد تحتاج إلى عدد قليل، هذا يعتمد على الموقف الخاص بك.

تذكير بالاحتياجات التي تلبيها لك الألعاب:

* الهروب المؤقت: إنها تساعدك على الهروب من الإجهاد في حياتك.
* اجتماعية: تمنحك شعورًا بالحياة الاجتماعية، ومعظم اللاعبين (إن لم يكن جميعهم) يلعبون مع أصدقائهم.
* نمو ثابت قابل للقياس: تشاهد تقدمًا، وتتلقى ردود فعل وشهادات فورية.
* التحدي: لديك طريقة منظمة لإيجاد إحساسك بالهدف ومهمة للعمل من أجلها.

ابحث عن هذه الأنشطة الثلاثة:

١. نشاط عقلي: شيء محفز، ومهارة قابلة للتطوير، وإنجاز أو هدف للمتابعة.

٢. نشاط الراحة: شيء يجب القيام به في المنزل عندما تكون متعبًا و/ أو تشعر بالملل، ويتطلب طاقة منخفضة.

٣. النشاط الاجتماعي: شيء يساعدك على تكوين صداقات جديدة بعيدا عن الألعاب، ويساعدك على الخروج من المنزل.





نشاط عملي لاختيار أنشطة جديدة:

تتمثل الخطوة الأولى في اختيار أنشطة جديدة وطرح الأفكار حول ما يمكن أن تكون عليه. ماذا كنت تستمتع به عندما كنت أصغر سنًّا؟ ما المهارات التي تهتم بتعلمها؟ ما هي *bucket list* الخاصة بك «اهداف ترغب أو تتمنى أن تحققها في حياتك»؟ (النشاط العقلي):

بعد ذلك، ماذا يمكنك أن تفعله عندما تشعر بالتعب والملل في المنزل؟ ما هي بعض اهتماماتك؟ ما هو الشيء الإبداعي الذي يهمك في التعلم؟ (نشاط الراحة):

أخيرًا، ما هي بعض الأنشطة الاجتماعية التي تهتم بها؟ هل هناك رياضة تحبها؟ هل يوجد نادٍ في المدرسة أو بعد العمل الذي فكرت في الانضمام إليه؟ (النشاط الاجتماعي):

لذلـك، فهـذه ثلاثة أنواع مختلفة من الأنشـطة التي تريـد التركيز عليها، ولكنـك تريد أيضًا أن تتذكر أن الألعاب لم تكن تحتاجها تمامًا، ولكنها كانت نشاطك المفضل خلال مواقف محددة.

عندما تشـعر بالملـل، ماذا تفعـل؟ تلعب. عندمـا تتعرض للتوتـر، ماذا تفعـل؟ أنـت تلعب. عندمـا تريد الخروج مـع أصدقائك، مـاذا تفعل؟ أنت تلعب.

كانـت ألعاب الڤيديو هي نشـاطك المفضل خـلال مواقف محددة، ومع تقدمـك، عليك اختيار ليس فقط الأنشـطة الجديدة التـي يمكنك القيام بها، ولكن أيضًا الأنشطة الخاصة بمواقف محددة كنت فيها تلجأ للألعاب.

عـلى الرغـم من أنـك سـتقوم بأفضل مـا لديـك، ولكن خـلال التعافي ستشـعر بالملل في بعض الأحيان، سـوف تتعرض للتوتر في بعض الأحيان، إذا لم تكـن عـلى دراية باختيار أنشـطة جديـدة للقيام بها خـلال هذه المواقف المحددة، فستنتقل دائمًا إلى ما تعرفه، وما تعرفه هو الألعاب.





هذا مهم بشكل خاص؛ لأنك ستشعر بالرغبة الشديدة خلال عملية التعافي من إدمان الألعاب، خاصة في البداية، وعندما تشعر بهذه الرغبة الشديدة سيتحكم بك دماغك العاطفي، عندها سيكون من الصعب عليك اتخاذ القرار الصائب، لذلك في مواجهة هذا فأنت تريد قضاء بعض الوقت الآن في إعداد أنشطة تمارسها في المواقف المحددة التي قد تضعف فيها.

HALT هو اختصار غالبًا ما يستخدم من قبل المعالجين لتذكير الناس بالمواقف التي يكونون عندها أكثر عرضة للخطر.

Hungry الجوع

Angry الغضب

Lonely الوحدة

Tired التعب

ببساطة الذهاب إلى الفراش على جدول منتظم للحصول على راحة ليلية جيدة يمكن أن يساعد الدماغ على أن يكون أكثر تركيزًا على العادات الإيجابية، ويجعله أكثر يقظة لمحاربة الإغراءات.

ليس تناول الطعام فحسب، بل أيضًا تناول الطعام بشكل جيد يحسن المزاج، والشعور بالرفاهية، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام تُبقي العقل أكثر تركيزًا، وتشعرك بشعور عظيم، وتحسن من النوم.

الناس في رحلة التعافي لديهم ذكريات طازجة من الوساوس والخواطر، لذا يجب أن يكونوا على أهبة الاستعداد لتفادي ومنع المحركات، والمثيرات، والإغراءات التي تواجههم يوميًّا.

إلا إنه من المهم أن نكون على وعي بالناس والأماكن والأشياء التي تساهم في الأفكار غير الصحية، وتعرضنا للإغراءات.

وهذا يتطلب وجود جرد شخصي لقائمة المثيرات والمحركات، فما قد يكون مغريًا لرجل ما أو امرأة ما قد لا يكون كذلك لآخر.

على سبيل المثال، قد يجب على شخص إسقاط بعض الصداقات إذا كان هؤلاء الأصدقاء يدفعونك إلى العودة مرة أخرى للعب.

يجب عليك تجاوز المتاجر أو المحلات التي تبيع ألعاب الفيديو أو الأقراص المبرمجة.

وهذه النقطة مهمة جدًّا لخلق الحدود التي تعزل الشخص عن الإغراء قدر الإمكان.

ينبغي للإنسان أن يتعلم أن يعتبر الألعاب الإلكترونية مدرجة في قائمة الأشياء السلبية أو السامة، عندها ستعرفون كيف تتفادون لكمة (في شكل محرك أو مثير) قد وجهت إليكم، الألعاب لديها الكثير من السلبيات، وتعطلك عن الوصول لهدفك.





بهـذه الطريقـة، كل ما عليك فعله هـو اتباع النظام الذي أنشـأته بالفعل لنفسك، بدلًا من محاولة اتخاذ القرار الصحيح في تلك اللحظة، وإلا فإنه من السـهل الاستسـلام؛ لأنك لا تعرف ماذا تفعل... وعقلك سوف يجد أسبابًا لتبرير سبب لعبك.

تذكـر أن هـذه العمليـة تدور حـول إعداد نفسـك للنجاح، وهـذا يبدأ بمعرفة ماهية أنشطتك الجديدة، وتحديدًا لكل موقف قمت بتحديده أدناه.

ملاحظة: قد لا تستمتع بكل نشاط على الفور، وقد يستغرق الأمر وقتًا قبل أن تشعر بشغف به.

في الخطوة الرابعة، سـأشرح المزيد حول سـبب أن الأنشطة الأخرى مملة في أول الأمر، وما يمكنك القيام به حيال ذلك، استمر، امضِ قُدمًا.

اختر النشاط الجديد الذي ستنتقل إليه لكل موقف:

عندما أكون متعبًا، سيكون نشاطي هو: ....

عندما أشعر بالملل، سيكون نشاطي هو: ....

عندما أشعر بالتوتر، سيكون نشاطي هو: ....

أنا أوصي أيضًا أن يكون هناك نسخة احتياطية بديلة.

على سـبيل المثال: إذا اخترت «التمرين» كنشـاطك المفضل كلما شعرت بالتوتـر، فـما الذي يحـدث عندما تتعـرض للتوتر، وكنت قـد ذهبت بالفعل





إلى صالة الألعاب الرياضية في ذلك اليوم؟ سيكون وجود نسخة احتياطية مختلفة عن الصالة الرياضية مفيدًا في هذه الحالة.

ستكون النسخة الاحتياطية الخاصة بي:

النشاط العقلي: ________________

نشاط الراحة: ________________

النشاط الاجتماعي: ________________

في بعض الأحيان، ستؤدي نشاطًا واحدًا لفترة من الوقت وسوف تتعب منه، هذا هو الوقت المثالي للتبديل إلى واحد آخر، وفي تجربتي وجدت أن البيئات المتغيرة يمكن أن تساعد أيضًا.

فإذا كنت تقوم بنشاط واحد في غرفتك، فحاول الخروج للنشاط التالي أو إلى موقع آخر، يمكن أن يكون الخروج من غرفتك أو الخروج من منزلك خطوة إيجابية طوال فترة تعافيك، البيئات المتغيرة تغير طاقتك.

يوجد خارج المنزل ثلاث فوائد أخرى: ستكون أقل إغراءً باللعب؛ مما سيساعدك على مقابلة أشخاص جدد (من الشائع أن تكون في البيئات الاجتماعية إذا لم تكن في المنزل)، وستكون لديك رغبة في النمو (من الأسهل أن تكون منتجًا).

كلما زاد تواجدك في المنزل أصبح من الأسهل بالنسبة لك أن تذهب إلى جهاز الكمبيوتر وأي من الألعاب أو مجرد الجلوس في تصفح الإنترنت دون هوادة، لا نريد ذلك لك، فحاول الخروج من المنزل في كثير من الأحيان، وفي أي وقت كنت تشعر فيه بالملل، غيِّر بيئتك.

اطرح الأفكار، حول البيئات البديلة المتاحة في مكان قريب:

البيئات (مثل المكتبة).

كريس ساتشر.

شارك كريس معنا في المنتدى، كيف هيأ نفسه للنجاح باستخدام أداة تدعى *Trello*. حيث كان قادرًا على وضع جميع أنشطته المختارة بطريقة منظمة؛ مما جعلها سريعة وسهلة الوصول إليها كلما شعر أنه غير متأكد مما يجب فعله.

يمكنك أيضًا استخدام لوحة بيضاء أو ملاحظة على هاتفك.

حسنًا! نحن هنا!

بصراحة، أنا سعيد حقًّا؛ لأنك في هذه الرحلة معي، أعلم أنك يمكن أن تواجه مجموعة كبيرة من المشاعر في الوقت الحالي، وأريد منك أن تعرف




ذلك، لكن مع الاستمرار في المضي قدمًا في غضون بضع سنوات، ستنظر إلى الوراء، وستكون سعيدًا؛ لأنك اتخذت هذا القرار بنفسك.

لا أقصد أن تلك السنوات هي التي سيستغرقها التعافي، على الاطلاق. لكن ستكون أول ٩٠ يومًا هي الأصعب، وبعد ذلك ستكون صاحب إرادة حديدية.

ستحصل يومًا بعد يوم على فرصة لاتخاذ قرارات صائبة، وستشعر بالفخر؛ لأنك تتخذ هذه الخطوات بنفسك، بمرور الوقت، ستنظر إلى الوراء، وسترى مدى تقدمك وما أنجزته من خلال رحلة التعافي من إدمان الألعاب.

في هذه الخطوة، ساعدنا في شغل الفراغ عن طريق اختيار أنشطة جديدة لتحل محل الألعاب، لكن الألعاب لم تكن مجرد نشاط لك... لقد كانت أيضًا وسيلة لقضاء معظم وقتك، لقد كان روتينك، إنه ما تقوم بفعله عندما يكون لديك الفرصة لفعل ذلك.

يعد إلغاء الألعاب واختيار الأنشطة الجديدة من الخطوات الرائعة التي يجب اتخاذها. إنها خطوات مهمة يجب اتخاذها، ولكن إذا كنت لا تبني أساسًا قويًّا لإدارة الوقت... فمن السهل العودة إلى روتينك وعاداتك القديمة.





قد يكون أحد الأسباب وراء رغبتك في الإقلاع عن الألعاب هو رغبتك في أن تكون أكثر إنتاجية أو أن تقوم بإنجاز المزيد من الأشياء التي تعرف أنك تريد إنجازها، إذا كنت أنت (كما كان بالنسبة لي...)، فهذا بالضبط ما سنفعله في الخطوة التالية. سنقوم ببناء مؤسستك الجديدة لمساعدتك في التوقف عن إهدار وقتك، وتكون أكثر إنتاجية. دعنا نذهب إليها!



السيطرة على الوقت..

كيف تتوقف عن إهدار وقتك، وتكون أكثر إنتاجية؟





واحدة من أسهل الطرق لضمان نجاحك هي إدارة شعورك بالملل، أو عندما لا تعرف ما الذي ستفعله في يومك، وهذه هي الأوقات التي تكون فيها أكثر عرضة للانتكاس والعودة للعب، ويمكن تجنب غالبية الأحداث على الأقل والتي يمكن أن تقودك إلى الرجوع لذلك من المنطقي إدارتها.

كما شرحت في الفصل السابق، الألعاب ليس فقط تُلبي بعض الاحتياجات التي تحتاجها، ولكن أيضًا تملأ نسبة كبيرة من وقت فراغك، الخطوة التالية هي خطوة سهلة: كن على وعي عندما يكون لديك وقت فراغ، وتأكد من أنك ستتعامل معه بما يناسب أنشطتك الجديدة.

للقيام بذلك، ستقوم بإعداد جدول أعمال يومي.

أنا أعرف ما قد تفكر فيه، «أجندة؟ حقًّا!؟» نعم، فقط ثق بي، إنها واحدة من أهم الخطوات التي ستتخذها والتي تأتي من شخص اعتاد أن يفخر بالفوز وتحقيق الإنجازات.

لكن الآن لم أستطع أن أتخيل أن أعيش حياتي بدون واحدة، وسيكون لها تأثير كبير عليّ بطريقة إيجابية.

لقد شاركت معك حتى الآن الأسباب الأربعة التي تجعلنا نلعب ألعاب الڤيديو: إنها هروب مؤقت، وكونها اجتماعية، وترى من خلالها نموًّا ثابتًا قابلًا للقياس، وتمثل تحديًا، لكن هذه ليست هي الأسباب الوحيدة التي

نلعب من أجلها، وأعتقد أيضًا أن هناك عقليتين رئيسيتين تتسببان في لعبنا أيضًا:

الأولى: هي الطريقة التي نرى بها التزاماتنا ووقت فراغنا:

يجب علينا أن نذهب إلى العمل أو المدرسة، وعندما يكون لدينا «وقت فراغ»، فقد حان الوقت كي نقتله، لذلك نحن نفعل ما نريد، ونميل إلى أن يكون بالألعاب، لا يوجد شيء خطأ في هذا الأمر، لكن وقتنا ليس شيئًا يجب قتله، إنه شيء يجب استثماره، الوقت هو كل ما لدينا ونحن لا نملك أن نستعيده، استخدمه بحكمة!

العقلية الثانية: هي أن حياتنا تدور في عجلة لا تتغير:

إننا نستيقظ، نذهب إلى العمل أو المدرسة، ثم نذهب إلى المنزل واللعب، وهكذا يتكرر الأمر، لكن سؤالي لك هو: متى ستنتهي هذه الدورة؟

اللعب هو من يشكل ذلك الروتين في الحقيقة، ولتغيير النتائج التي حصلت عليها في حياتك، عليك أن تصبح أكثر وعيًا بالإجراءات التي تتخذها، إن إدراك الوقت الذي يتعين عليك استثماره في نفسك يزيد من فرصة قيامك بذلك.

أحد الأشياء المشتركة بيننا جميعًا كبشر هو أن لدينا جميعًا نفس الوقت وهو ٢٤ ساعة يوميًّا، ما نختار فعله خلال ذلك الوقت سيحدد ما نشعر




بـه ومـا الذي ننجـزه، لذلك إذا أردنـا التوقف عن إهدار الكثـير من الوقت ونكون أكثر إنتاجية، نحتاج إلى أن نكون أكثر وعيًا بوقتنا، وأين يذهب.

لدينـا جميـع الإجـراءات الروتينية، سـواء كنا عـلى دراية بهـا أم لا مثل: الذهاب إلى العمل أو المدرسة، ثم العودة إلى المنزل للعب ألعاب الڤيديو حتى نضطر إلى النوم، هذا روتين، لذلك قبل أن نتطرق بشـكل أعمق في التحكم في وقتنا، نريد أن نكون أكثر وعيًا بالروتينيات الموجودة لدينا حاليًا.

الخطوة الأولى:

ما هو روتينك العادي في أيام الأسبوع، وعطلة نهاية الأسبوع؟

....

....

....

....

الآن وقـد عرفنا ذلك، فقد حان الوقت للبدء في إنشـاء آخر جديد، قبل أن نتمكـن من إنشـاء إجراءات جديدة نحتـاج إلى إيجاد طريقـة لمعرفة وقتنا ومكانـه؛ لنصبـح أكثـر وعيًا به، إذا لم نكـن على وعي بوقتنا فمن السـهل أن نعود إلى عاداتنا العادية وإجراءاتنا الروتينية.



الخطوة الثانية: حدد التقويم الخاص بك:

استخدم تقويم *Google* الشخصي، وأوصي باستخدامه أيضًا، ولكن أي تقويم تحدده سيعمل، فقط تأكد من مزامنة التقويم الخاص بك مع جميع أجهزتك؛ لأنه سيكون هناك جدول أعمال مرتبط به.

الخطوة الثالثة: أضف التزاماتك، ولاحظ وقت فراغك.

بمجرد تحديد التقويم الخاص بك، فقد حان الوقت لإضافة التزاماتك فيه، هل تذهب إلى المدرسة أم تعمل من ٩ إلى ٥ من الاثنين إلى الجمعة؟
أضف ذلك به.

بعد ذلك، ما هي الالتزامات الأخرى التي لديك؟ هل لديك أنشطة دراسية إضافية؟ رياضات؟ في أي وقت تستيقظ؟ أضف ذلك أيضًا له.

الآن أريدك أن ترى الوقت المتبقي لديك، هذا الوعي مهم جدًّا، هذا هو الوقت المناسب لك كي تلعب فيه على الأرجح، لاحظ الأيام التي لديك فيها أكثر وقت فراغ. سجلها.

....

....

....

....

عندمـا يكون لديك كمية كبيرة من أوقات الفراغ، يكون هذا هو الوقت الذي ستكون فيه على الأرجح مع الألعاب؛ لأن الألعاب نشاط يمكنك من خلاله أن تضيعه لساعات وساعات.

الآن وبعد أن تركت اللعب، فإن هذه الأوقات الأكثر احتمالًا لأن تشعر فيهـا بالملل، ويـؤدي الملل بالتـالي إلى اللعب، لتجنب هذا، نحـن بحاجة إلى إنشاء روتين جديد لأنفسنا، وخاصة بالنسبة لوقت فراغنا.

إذا أخذنا مثالًا عن شـخص ما يعمل من التاسـعة صباحًا حتى الخامسة مساءً، فسيظهر تقويمك على هذا النحو:

الآن هـذا مجـرد مثال أحمله معي، ولكن هذا سـيعطيك فكـرة جيدة عن شكل يومك.

تعود إلى المنزل في السـاعة ٥:٣٠ مسـاءً، وعادة ما تكون هناك سـاعة أو نحو ذلك حيث تستريح وتطهو العشاء ثم تجلس لتناول الطعام.

الآن هـذا هو المكان الذي تصبح فيه الأمور مثيرة للاهتمام، غالبًا ما تنام حوالي السـاعة ١١:٣٠ مساءً أو ما بعد ذلك، لذا يكون لديك ما بين الساعة ٦:٣٠ مسـاءً و١١:٣٠ مساءً خمس ساعات، هذا وقت طويل جدًّا، وتقليديًّا ستلعب فيه بسهولة.





في الواقع، لقد كان هذا روتينًا شائعًا بالنسبة لك، حتى أنك لم تلحظ حتى ساعة واحدة منه من قبل!

لكن الآن وقبل أن نبدأ في إضافة الأنشطة الجديدة التي اخترتها في الفصل السابق، دعنا نجعل الساعات الخمس إلى ثلاث ساعات ونصف.

لماذا ثلاثة ونصف فقط؟ لأنك متعب وهناك وقت طوال الليل تأخذ منه القليل كفواصل هنا وهناك والتي تستمر لفترات.

الآن لديك ثلاث ساعات ونصف، ولديك حوالي ثلاثة أنشطة مختلفة يمكنك التركيز عليها، أوصي أن تبدأ ليلتك بأحد أنشطتك الجذابة (على سبيل المثال: تعلم لغة جديدة)، قم بذلك لمدة ٣٠ دقيقة، خذ استراحة قصيرة (٥-١٠ دقائق)، ثم قم بذلك مرة أخرى لمدة ٣٠ دقيقة، يمكنك تكرار هذه العملية حتى تتعب.

الآن يمكنك أن تتعب من النشاط أو قد تعبت جسديًّا من اليوم. إذا مللت فانتقل إلى نشاطك التالي من نشاط الراحة أي :القراءة، قم بذلك مرة أخرى لمدة ٣٠ دقيقة، خذ قسطًا من الراحة، وكرر ذلك كالسابق.

قد يأتي وقت تتعب فيه، وتريد البدء في الاستعداد للنوم؛ لهذا أوصي بمشاهدة فيلم وثائقي، يمكن أن يكون التلفزيون جيدًا، لكنني لا أعتقد حقًّا




أن التلفزيون مفيد لك، تساعدك الأفلام الوثائقية على تعلم شيء جديد، وستساهم في إجراء محادثات أفضل مع أصدقائك.

الآن ستحتاج إلى القيام بهذه العملية نفسها كل يوم، لا يجب أن يكون هذا بمثابة قانون، إنه مجرد مبدأ توجيهي. على سبيل المثال، إذا كانت عطلة نهاية الأسبوع فارغة تمامًا، فما هي الأنشطة التي يمكنك القيام بها بدلًا من ذلك؟

خطوة عملية:

أضف أنشطتك الجديدة:

....

....

....

....

نشاط جديد: (على سبيل المثال، سأذهب إلى لقاء كل يوم خميس):

تذكر أن التجربة مهمة فكل شخص لديه أسلوب مختلف يعمل بشكل جيد بالنسبة له.

إليك بعض النصائح الأخرى:

- لقد وجدت أنه من الأسهل تجنب ممارسة الألعاب إذا لم أكن في المنزل، لذا بدلًا من قراءة كتابي في المنزل، كنت آخذه إلى أقرب ستاربكس وأقرأه هناك، وكمكافأة كان من الأسهل بالنسبة لي لقاء أشخاص جدد.

فعلى الأقل عدة مرات كل أسبوع تحتاج إلى ممارسة نشاط اجتماعي، استخدم *meetups.com* وانضم إلى المجموعات (خاصة في عطلات نهاية الأسبوع!) فقط فكر في كيف سيبدو جدولك إذا ذهبت إلى العمل من ٩ صباحًا إلى ٥ مساءً، ثم عُد إلى المنزل لتناول العشاء، ثم توجه إلى فنون الدفاع عن النفس أو تسلق الصخور أو نادي رياضي، بحلول موعد وصولك للمنزل، ستكون الساعة ٨:٣٠ مساءً، وسيكون أمامك بضع ساعات فقط لتستمتع بها. (بالإضافة إلى أنك إذا أردت حقًّا، فيمكنك الذهاب إلى *Starbucks* بعد هذا النشاط والقراءة لمدة ساعة، علاوة على ذلك، ستذهب إلى فعالية اجتماعية وسوف يساعدك هذا على التعرف على أشخاص وتكوين صداقات، يمكنك دائمًا تناول مشروب معهم بعد اللقاء أيضًا.

بدون تقويمي ستكون حياتي مملة للغاية، كنت سأحصل على أقل من ذلك؛ لأنني لن أعرف ما الوقت الذي أمضيته على أي حال.

الآن مع التقويم الخاص بي كلما رأيت فعالية رائعة يمكنني إضافتها وتذكر التاريخ. إذا لم تكن في المنزل، فلن تميل إلى لعب الألعاب، إن الأمر بهذه البساطة.

أحد الأسباب التي تجعل التخطيط للمستقبل يعمل بشكل جيد هو أنه يساعدك على تجنب اتخاذ القرارات بناءً على حالتك المزاجية، لا أعرف إذا





كنت مثلي أم لا، ولكنني أحيانا لا أكون أبدًا في مزاج يؤهلني للقيام بأي شيء، عندما تتخذ قرارات بناءً على حالتك المزاجية يكون من السهل الاستسلام للإغراءات (الألعاب)، أو تضيع وقتك في تصفح الإنترنت دون عناء.

نريد تجنب كل هذا، والطريقة التي نقوم بها هي من خلال التخطيط للمستقبل، عندما انتهيت من أول مرة، كان لدي العديد من الأحداث في التقويم التي كنت ملتزمًا بها، عندما يُتاح لي حدثٌ في التقويم الخاص بي، كنت لا أحتاج إلى طاقة كبيرة لأتحرك لأنني كنت ملتزمًا بذلك، ولكن إذا لم يكن لدي ذلك في تقويمي، فسأقول دائمًا فقط: «أنا متعب للغاية»، أو «لست في حالة مزاجية جيدة»... على الرغم من أنني إذا ذهبت، فسأستمتع بلقاء أشخاص جدد.

مزاجك ليس دقيقًا دائمًا وقد يكون خادعًا، أنا لا أقول عدم الانتباه إلى حالتك المزاجية، ولكن كن حذرًا من تأثيرها عليك، المثال الكلاسيكي هو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، إذا ذهبت إلى صالة الألعاب الرياضية فقط عندما أكون في مزاج جيد، فلن أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية أبدًا، معظم الوقت لست في مزاج للذهاب، ولكن عندما أفعل ذلك أشعر بالتحسن، أنا دائمًا أكون سعيدًا؛ لأنني ذهبت إلى صالة الألعاب بدلًا من البقاء في المنزل.



خطط مسبقًا، كن سباقًا، التحضير يؤدي إلى النجاح.

أخيرًا، كان السؤال الذي تلقيته من كريس ساتشر في المنتدى حول ما يجب القيام به إذا كان جدول عملك يتغير باستمرار.

بيت القصيد من التقويم الخاص بك هو فهم وقتك، لذا فإن ما أوصي به هو أنه في أي وقت تحصل فيه على جدول عملك، ضع ساعاتك في التقويم الخاص بك، ويمكنك أن ترى شكل وقتك في الأسبوع المقبل أو نحو ذلك، الآن أنت تعرف ماذا تخطط له.

على سبيل المثال، ربما يكون يوم الأربعاء مختلف عما اعتدت عليه، ولأنه يوم الأربعاء، فإن أصدقائك سيكونون مشغولين في العمل أو المدرسة، فيتيح لك معرفة ذلك قبل الموعد المحدد بالتخطيط لذلك وتحديد ما يمكنك القيام به يوم الأربعاء، فبدلًا من الاستيقاظ يوم الأربعاء وإدراك أنه ليس لديك ما تفعله، فأصدقاؤك مشغولون وأنت تشعر بالملل... لذلك قد تعود للعب.

هذه الخطوة تدور حول عيش حياة استباقية بدلًا من الحياة المبنية على الصدفة، حتى وقت قريب كنت تعيش في مكان تفاعلي: «ليس لديَّ أي شيء آخر لأفعله، فقد أفعل ذلك أيضًا مرة أخرى» لكن هذا هو عكس ما تحتاج إليه تمامًا.

يعيش الناس سعداء في حياتهم لكونها استباقية، وليست ردة فعل.



مـاذا تريد حقًّـا أن تفعله؟ مـاذا تريد حقًّا إنجـازه؟ ما هـي النتائج التي تريدهـا؟ هل تريـد أن يكون لديك مجموعة رائعة مـن الأصدقاء؟ هل تريد العمل من أجل نفسك؟ هل تريد السفر حول العالم؟ تدور هذه العملية حول فهم ما تريده، ومن ثم أن تسـتثمر وقتك في القيام بالأشـياء التي سـتجعلك هناك بعيدا عن الألعاب.

وقتـك هـو واحد من اثنـين من الموارد غـير المتجددة، في الخطـوة التالية سنناقش موردك الآخر غير المتجدد، طاقتك، وسأطلعكم على إستراتيجيات محددة علميًّا لزيادة طاقتك، وتحسين حالتك المزاجية، سنناقش أيضًا ما الذي أظهـره لنـا البحث حول كيفيـة تفاعل الألعـاب مع عقولنا، وكيـف يمكننا التعافي منها، وما هو موضوع التعافي لمدة ٩٠ يومًا.

الآن أريـدك أن تأخـذ ثانيـة سريعة أخـرى لتتعرف على نفسـك للمضي قُدمًـا في هذا الأمر، أعلم أن الأمر ليس سـهلًا، ولكـن أحد أسرار نجاحك ستكون هذه الممارسة المتمثلة في التحقق المستمر من نفسك، والشعور بالفخر لما تفعله.

لا يوجد سـوى خطوتين متبقيتين، وكلتاهمـا لا تقل أهمية عن الخطوات الثلاثـة الأولى، إذا لاحظـت، فإن الخطـوات الثلاثـة الأولى كانت خطوات عمليـة، يمكنك اتخاذها للمـضي قُدمًا في الألعاب، ركزوا على إنشـاء حاجز





أعلى لمنع الدخول، وتحديد الأنشطة الجديدة، ثم إعداد تقويم حتى تتمكن من التركيز.

ستتناول الاثنتان الأخيرتان ما تشعر به؛ لأنه من أجل إنهاء الألعاب بنجاح، لا تحتاج إلى الاهتمام بالجانب العملي فحسب، بل أيضًا بالجانب العاطفي.

نعم، الإقلاع عن الألعاب يحتوي على مكون عاطفي لها، وأتصور أنك تشعر الآن بهذه الطريقة إلى حد ما.

العواطف طيف واسع، لذا فمن ناحية قد تشعر بأنك متحرر؛ لأنك بدأت بالفعل في تحرير نفسك من الألعاب - التي ربما كانت تجعلك تشعر بأنك محاصر - أو ربما تشعر من الجانب الآخر بالخوف من ألا تربح في معركة التعافي.

من المرجح أنك تشعر بمزيج من الاثنين - الحرية والخوف - مع تحولهم بشكل دوري مع مرور الوقت.

هذا طبيعي تمامًا.

الحياة عبارة عن موجة، وعواطفك ستتغير وتتغير بمرور الوقت، يعد إنهاء الألعاب درسًا في تعلم كيفية التكيف لمواجهة تلك الأمواج، هذا هو أحد الأسباب التي تجعل من المهم للغاية بناء مؤسستك في الخطوة الثالثة،




سيساهم التقويم الخاص بك في الحفاظ على تركيزك ستشكل قوة لاستقرارك بين موجات العاطفة.

الحياة موجة، والعواطف تأتي وتذهب، قد تخرج من أي مكان، لكن بمجرد دخولها، ستمر أيضًا.

أثناء التقدم إلى الأمام في هذه العملية، حاول ألا تنشغل بها جميعًا، بل استمر في المضي قُدمًا، قال ستيف جوبز ذات مرة: «أنا مقتنع بأن حوالي نصف ما يفصل الناجح عن غير الناجح هو المثابرة البحتة» وأنا أتفق مع ذلك تمامًا، دع الأمواج تأتي وتذهب، واصل التقدم، ولا تستسلم.

في الفصل التالي سنناقش كيف يمكنك التحكم في جسمك، وكيف يمكنك زيادة طاقتك وتحسين حالتك المزاجية، وكيفية التغلب على رغباتك؛ لتجنب الانتكاس.

الآن، ابدأ في التفكير في وقتك بشكل مختلف، إنه لأمر مدهش ما يمكنك تحقيقه، والمقدار الذي يمكنك أن تنميه عندما تستثمر وقتك في الأشياء التي تريد القيام بها، بدلًا من مجرد محاولة قتلها.




السيطرة على
جسدك..
كيف تزيد من
طاقتك، وتحسن
حالتك المزاجية،
وتتغلب على رغباتك؛
لتجنب الانتكاس؟
الخطوة الخامسة




عندما تتوقف عن لعب ألعاب الڤيديو، فإن أحد الأشياء الأولى التي ستلاحظها هو التغيرات الشعورية، فخلال الأيام القليلة الأولى، أو حتى الأسابيع اعتمادًا على درجة تعلقك بالألعاب لن يكون لديك مزيد من الطاقة، وستلاحظ تغيرًا في حالتك المزاجية؛ فقد تغضب بسهولة، أو تشكو من الصداع، أو حتى تحلم بالألعاب، أو تشعر أنك قد أصبت بالجنون بعض الشيء.

مرة أخرى، هذا كله شيء طبيعي، فعندما تترك الألعاب، هناك العديد من التغييرات التي ستحدث في حياتك، وهذا يمكن أن يحدث تبعا لعلم وظائف الأعضاء الذي يتأثر بنقص المواد الكيميائية في دماغك والتي كانت تفرز في دماغك أثناء اللعب، وعلى رأسها الدوبامين؛ مما يسبب في الاكتئاب والخمول والكسل وانعدام الحافز، وهذا يحتاج وقتًا ليعود لمستواه الطبيعي.

التغييرات التي تطرأ عليك ليست في دماغك فقط بل في بيئتك (مثل كيفية تكوين صداقات جديدة بعد هجر الألعاب)، ولكن في هذا الفصل سوف نغطي ما يجب فعله حيال التغييرات في فسيولوجيا جسمك.

تحدث هذه التغييرات؛ لأن دماغك يستجيب للألعاب بطرق محددة، إنه أحد الأسباب التي دفعتك إلى التهام أكبر قدر ممكن منها، وهذا له علاقة بمادة كيميائية في دماغك تسمى الدوبامين.





«في الدماغ، يعمل الدوبامين كناقل عصبي، وهي مادة كيميائية تصدرها الخلايا العصبية لإرسال إشارات إلى خلايا عصبية أخرى، يشتمل الدماغ على العديد من أنظمة الدوبامين المتميزة، التي يلعب أحدها دورًا رئيسيًّا في السلوك المدفوع بالمكافأة».

هل سمعت عن الدوبامين من قبل؟ تسبب الألعاب الإفراز السريع والعالي للدوبامين، هذا ما يفسر لماذا عندما تلعب الألعاب، يكون نوع التحفيز الذي تتلقاه مختلفًا كثيرًا عما تواجهه في الأنشطة الأخرى (ولماذا يمكنك أن تجد أنشطة أخرى مملة مقارنة بالألعاب).

هذا لا يعني أن الأنشطة الأخرى مملة بالفعل أو أنك لا تستمتع بها، فهذا يعني فقط أن نوع التحفيز في الألعاب مختلف عن نوع التحفيز في الأنشطة الأخرى، لكن الألعاب مصممة عمدًا بأفضل الحيل المدعومة بعلم النفس المحفّز بالمكافأة، تم تصميمها لتحافظ عليك مدمنًا لها.

وهذا النوع من الإفراز السريع للدوبامين يمكن أن يكون في الواقع خطيرًا، وربما يسبب الإدمان:

«حلل باحثون مستويات إطلاق الدوبامين في أدمغة حوالي ٢٠ من متعاطي المخدرات السابقين وغير المتعاطين للمخدرات أثناء لعبهم لعبة ركوب الدراجة، لقد وجدوا أن لعبة الڤيديو تتسبب في إصدار الدوبامين




المتأثر بمستويات مماثلة لتلك التي يتم إفرازها باستخدام عقاقير مثل عقار إكستاسي، تشير هذه النتائج إلى أن اللعب المفرط لألعاب الكمبيوتر قد يشبه استخدام المخدرات أو الإدمان؛ لأنه قد يكون إستراتيجية يستخدمها الأطفال للتعامل مع المشاعر السلبية مثل الإحباط والخوف والإجهاد».

عندما تلعب ألعاب الڤيديو، ستشهد طفرات في الدوبامين توفر بيئة من التحفيز المفرط والاستهلاك المستمر للألعاب، ويمكنها أن تتجاوز آلياتنا الطبيعية مسببة لتغيرات هيكلية في الدماغ.

ما تحتاج إلى معرفته هو أن نوع التحفيز الذي تحصل عليه من الألعاب مفرط، ومع استمرار الاستهلاك بمرور الوقت سوف يشهد عقلك تغييرات هيكلية.

يقول جاري ويلسون:

«الاستهلاك الزائد المزمن (طفرات الدوبامين) يسبب آلية شراهة (تراكم مادة تسمى دلتا فوسب بي) التي تسبب الرغبة الشديدة في المزيد؛ مما يسبب الاستهلاك المستمر والذي يسبب بدوره تغيرات هيكلية في الدماغ».

فيما يلي التغييرات الهيكلية الثلاثة التي تحدث في دماغنا:

ضعف الاستجابة للمتعة: متع الحياة اليومية لم تعد ترضينا.

فرط التفاعل مع الألعاب: كل شيء آخر ممل، ولكن الألعاب مثيرة للغاية.



ضعف قوة الإرادة: بسـبب التغيـيرات في القشرة الأمامية للفص الجبهي للدماغ.

تساعد هذه التغييرات في تفسير سبب صعوبة ترك الألعاب، وتفسر أيضا أن متع الحياة اليومية لا ترضيك مثل الألعاب، فكل شيء آخر ممل على أي حال، لا سيما بالمقارنة مع مقدار متعة الألعاب، وإذا كنت تريد ترك الألعاب فأنت لا تملك بالفعل الدافع وراء ذلك.

إذًا من المثير للاهتمام في هذا الأمر هو أنك طالما ظننت أنك تستمتع حقًّا بالألعاب، وكلما فكرت في الأنشطة الأخرى وجدتها ليست بهذا القدر من المتعة، بالإضافة إلى ذلك، ليس لديك دافع لتركها، لكن ما أريدك أن تعرفه هو أن هذا غير صحيح؛ فعلى الأرجح فإن هذا يحدث بسبب التغيرات الهيكلية في دماغك والتي أحدثتها الألعاب.

والآن بعد أن عرفنا ذلك أيضا تشير الأبحاث إلى أن كيمياء المخ ستستغرق ما يصل إلى ٩٠ يومًا لتعود إلى مستويات حساسية الدوبامين الطبيعية، وخلال ٩٠ يومًا قد نشهد أيًّا مما يلي فيما يعرف بالأعراض الانسحابية:

١. الرغبة الشديدة في اللعب:

- تقلب المزاج و/ أو التهيج.
- مشاعر اللامبالاة والقلق و/ أو الاكتئاب.




* الصداع والخمول و/ أو عدم وجود قوة للإرادة.

وأي شيء آخر حقًّا فكل منا يستجيب بشكل مختلف.

في تجربتي، وجدت أن الأعراض الانسحابية هي الأسوأ خلال الأسبوعين الأولين. ولكن في مرحلة ما، سوف تبدأ في ملاحظة حدوث تحول، حيث يكون لديك طاقة أكثر مما تملكه عادةً (حتى عندما كنت تلعب الألعاب!)، فأنت أكثر تفاؤلًا، ورغباتك أقل تكرارًا، وقد يواجهك أيضًا شعورٌ بعدم اهتمامك بالألعاب مطلقًا.

هذه هي مرحلة الأعراض الانسحابية.

إذًا، هذه مشكلة سريعة وستمر، لكن ما أريدك أن تزيده عن الخطوة الرابعة هو أن الأمور التالية ستسهم في نجاحك:

١. شرب ما لا يقل عن ٢لتر من الماء يوميًّا، هذا سيساعد أكثر في منحك طاقة وفي زوال الصداع، ففي معظم الأوقات عندما نلعب، نحن لا نشرب ما يكفي من الماء، وبدلًا من ذلك نشرب السوائل المليئة بالسكر.

٢. ممارسة رياضة ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم الواحد، هذا يمكن أن يكون من المشي أو الركض في الخارج، أو ممارسة تمرينات رياضية في المنزل، أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، فقط تأكد من جدولة ذلك في التقويم الخاص بك والالتزام به كل يوم!

٣. التفكر أو التأمل ١٠ دقائق في اليوم الواحد، سوف يساعدك التأمل على تطوير التركيز وتهدئة القلق الذي تعاني منه.

٤. الحفاظ على كتابة اليوميات: ففي كل صباح عندما أستيقظ يستغرق هذا مني دقيقتين لأكتب ١٠ أشياء أشعر بالامتنان لها، هذا يساعد في تحويل وعيي إلى الأشياء التي لدي في حياتي، بدلًا من الأشياء التي لا أمتلكها، عادةً ما أكتب فقط الأشياء العشرة الأولى التي تتبادر إلى الذهن، ثبت أن الامتنان يزيد من السعادة.

جرب هذه الأدوات؛ لأن العلم أثبت أنها تعمل جميعًا.

من الصعوبة بمكان أيضًا التحكم في مشاعرك خلال هذا الوقت، لكن ما يمكنك فعله هو إعداد بعض الممارسات اليومية التي أثبتت فعاليتها.

الممارسة الأولى المهمة: هي التواصل مع نفسك. أنا أُسمِّي هذا (فحص الحالة) إنها ممارسة بسيطة، تتمثل في قضاء بعض الوقت في النظر في ما تشعر به في الوقت الحالي جسديًا وعاطفيا، يتيح لك ذلك تحديد ما تشعر به والإجراءات التي يمكنك اتخاذها؛ لتصحيح ذلك إذا لزم الأمر.

كيف تشعر حاليًا عاطفيًّا وجسديًّا؟ إذا شعرت بشيء ما، فأين تشعر به في جسمك؟

....

....

تذكر في هذه المرحلة، لاحظ فقط ما تشعر به، وحدد ما هو شعورك ومكانه في جسمك، هذا لا يجعل فقط ما تشعر به أقل قوة، ولكن يمكنك الآن اتخاذ إجراءات لتصحيح ذلك إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

بعد ذلك، بغض النظر عن شعورك، سنجرب اثنتين من الممارسات اليومية التي أثبتت فعاليتها في زيادة سعادتنا، وخلق المزيد من الفرح والتفاؤل في حياتنا، وتحسين قدرتنا على التركيز، وتخفيف القلق، وتقليل أعراض الاكتئاب، وهلم جرا. تبدو جيدة، أليس كذلك؟

فحص الحالة (على سبيل المثال: أشعر بالقلق):

....

....

....

اكتب عشرة أشياء أنت ممتن لها:

فقط عشرة أشياء بسيطة، لا تجعلها معقدة، انظر حولك، فكر في الأشخاص المهمين بالنسبة لك، فكر في الفرص التي يحالفك الحظ فيها:

أوصي بكتابة يوميات الامتنان كل صباح عندما تستيقظ، إنه يحدد نغمة يومك، وأنا أصبح شخصيًّا أقل توترًا عندما أفعل ذلك.

التأمل لمدة ١٠ دقائق... تذكر أن الغرض من التأمل هو تعلم كيف تكون متيقظًا، وليس مثاليًّا، يتعلق الأمر بتعلم كيفية التزام الهدوء في




العاصفة، لذلك إذا كنت تواجه مشكلة في إيقاف أفكارك فأنت تفعل ذلك بشكل صحيح.

الآن هذه الممارسات اليومية مهمة للإعداد ليس فقط لزيادة طاقتك وتحسين حالتك المزاجية، ولكن أيضًا لأنه خلال رحلتك، وخاصة خلال فترة التعافي التي تبلغ مدتها ٩٠ يومًا، من المحتمل أن تواجه تجارب تثير الرغبة الشديدة في اللعب، وهو موضوع القسم التالي.

تغلب على الرغبة الشديدة لتجنب الانتكاس:

الرغبة الشديدة هي جزء طبيعي من عملية التعافي، يمكن للرغبة القدوم والعودة تلقائيًّا، لذلك من المهم أن تعرف ماهية المثيرات الخاصة بك، ومتى تشعر أن لديك الرغبة في العودة.

انتبه إلى المثيرات التالية:

أي شيء يتعلق بالألعاب: ويشمل ذلك إصدارات الألعاب ومنتديات الألعاب وإعلانات الألعاب والدردشة مع أصدقائك على *Steam* أو أي شيء مشابه وما إلى ذلك، أنت بحاجة إلى إنشاء حدود حولها؛ حتى لا تتعرض لها.

الإجهاد أو القلق: كانت الألعاب دائمًا وسيلة للهروب من هذه المشاعر، لذا كن حذرًا في أي وقت كنت تشعر فيه بارتفاع مستويات التوتر أو القلق، كن حذرا من مستويات التوتر والقلق لديك.



الملل: الألعاب كانت ملاذك عند الملل، خاصة في وقت الفراغ، تذكر الأنشطة الجديدة التي اخترتها في الخطوة الثانية، وتأكد من استخدام جدول أعمالك اليومي.

خطوة عملية:

ما هي المثيرات التي تحتاج إلى أن تكون أكثر وعيًا بها؟

....

....

....

....

إن كونك متيقظًا يعني أن تكون على دراية، خاصة عندما تتعرض لأي من المثيرات التي قمت بمشاركتها أعلاه، في أي وقت تبدأ فيه نفسك في تبرير أي طريقة للعودة للعب أو ترشيدها، توقف لحظة، وخذ خطوة للوراء، واستعلم عما حدث في يومك، هل علمت بإطلاق نسخة جديدة من لعبة مفضلة لديك؟ هل حدث شيء ما في المدرسة أو العمل؟ هل مللت؟

يعتبر قضاء بعض الوقت في تسجيل التواصل مع نفسك أمرًا بالغ الأهمية؛ لأن ما يحدث عندما تبدأ هو أن تبدأ في التصرف بسبب حالتك





العاطفيـة، واتخاذ القرارات بسـبب حالة عاطفية يجعلـك عرضة لاتخاذ قرار غير صحيح.

عندما تواجه الرغبة، اتبع هذا الإطار:

الخطوة ١: الإقرار بذلك:

ما تقاومه لا يزال مستمرًّا، لذلك عندما تواجه شهوة تحتاج إلى الاعتراف بها كشيء يحدث بسبب خلل كيميائي في جسمك، وهذا يكلفك طاقة أقل مما لو حاولت الاختباء منه.

الخطوة ٢: تقبلها:

قل: «حسنًا»، فبقبول ذلك لا يعني أنك تقبله على نحو أعمى وأن تكون ضحيـة، فأنت تعترف فقط بحدوثه، وأنت تـدرك أن هذا جيد، وخذ الأمر ببساطة.

الخطوة ٣: اتخذ الإجراءات:

أدناه، قمت بمشاركة بعض الإجراءات التي يمكنك اتخاذها اعتمادًا على الموقف.

عنـد بدء الإثـارة والتفكير بالعودة فأنت تريد أن تضع في اعتبارك إجراء فحص للحالة: كيف تشعر؟ ماذا يحدث هنا؟

سيسمح لك فحص الحالة هذا بمعرفة الخطوة التي عليك اتخاذها بعد ذلك.

إذا كنت تشعر بالضيق؛ بسبب تعرضك لشيء ما، فأنت تريد أن تأخذ نفسًا عميقًا عميقًا، وتشعر بهدوء في جسمك، وتعيد التواصل مع نفسك في هذه اللحظة.

بعد ذلك، ضع مسافة بينك وبين إمكانية اللعب؛ حتى لا يتم استثارتك، وأسهل طريقة هي ببساطة الخروج من المنزل أو المشي أو إحضار كتاب إلى ستاربكس أو الخروج مع صديق جديد لديك، إذا لم يكن مغادرة المنزل خيارًا، فأنا أوصي بالكتابة على جروب التعافي من إدمان الألعاب، سيسمح هذا للآخرين بتشجيعك، والكتابة عما تعانيه يمكن أن يؤدي إلى زوال التوتر.

ولإزالة التوتر والقلق هناك طريقتان للقيام بذلك:

طريقة سريعة: هي يوميات الامتنان، فما عليك سوى تناول أي شيء يمكنك الكتابة عليه، أو قطعة من الورق، أو ملاحظة لاصقة أو هاتفك، واكتب ١٠ أشياء تشعر بالامتنان لها، لست بحاجة إلى الإفراط في التفكير، فما عليك سوى كتابة أول عشرة أشياء تتبادر إلى الذهن.

ثَبَتَ علميًّا أن الامتنان يزيد من مقدار السعادة والفرح والتفاؤل الذي تشعر به، ويجعلك تشعر بأنك أقل توترًا، ويعزز نظام المناعة لديك، بل ويساعدك على الشعور بالوحدة، لا يستغرق هذا سوى ٢٠ ثانية، سيساعدك القيام بهذه الممارسة على تغيير ما تركز عليه، وسيخفف من التوتر والقلق الذي تشعر به في جسمك.



٥-١٠ دقائق من التأمل:

الآن بعد أن قمت بإخراج التوتر الذي تشعر به، فأنت تريد تحديد سبب شعورك بالتوتر أو القلق والتوصل إلى بعض الدقة فيما يتعلق بكيفية التعامل مع ما يحدث.

تذكر أن إنهاء الألعاب يعني اتخاذ خطوة للأمام للتعامل مع وضع حياتك بدلًا من الاستمرار في تجنب ذلك.. الآن، ما هو نشاط الانتقال الذي اخترته في الخطوة الثانية في أي وقت تشعر فيه بالملل؟ اذهب وافعل ذلك الآن.

عندما تشعر بالملل فأنت تريد التركيز على القيام بنشاط سريع، وسيساعدك على تشتيت ذهنك، ولا تقلل من شأن قوة تحويل الطاقة في جسمك، إذا كنت تشعر بالملل فقم بعشر ضغطات، سوف تبني تلك الخطوة الطاقة، وتساعدك على اتخاذ الخطوة التالية بالابتعاد عن الرجوع.

تذكر لاحقًا أن تنظر إلى الوراء والبحث عن سبب الشعور بالملل، وهذا على الأرجح لأنك ببساطة لم تحدد جدول أعمالك.

هذه هي الطريقة التي تتغلب بها على رغباتك، استخدم هذا الفصل كمورد في أي وقت تشعر فيه باللهفة للعودة أو كنت تواجه شغفًا.

الآن بعد أن حذفت ألعابك، واخترت أنشطة جديدة، وقمت بإعداد مؤسستك، وزادت طاقتك، وحسنت من حالتك المزاجية، وتعلمت كيفية





التغلـب عـلى رغباتك، فهناك خطـوة واحدة كما ذكرت من قبـل، فكل هذه التكتيكات رائعة، لكن إذا لم نصل إلى تفكير بشـكل صحيح فلن يكون لأي منها أهمية.

في الفصل التالي، سـأطلعكم على عقليتين أخيرتين، تحققان فارقًا كبيرًا، وتسـهمان في قدرتك على الإقلاع عن ممارسـة الألعاب، والعيش حياة تفخر بها.




اقهر
عقلك
كيف تنجح
اليوم... وغدًا؟
الخطوة السادسة



كل خطوة قبل ذلك كانت مهمة، ولكن دون التحكم في دماغك ستعاني من أجل النجاح في التعافي.

التفكير العقلاني هو الذي سيحدث الفارق؛ لأن التفكير العقلاني هو الطريقة التي يجب أن تفكر بها في مسيرة التعافي، فهي تركيزك وتصرفك الصحيح في المواقف الصعبة .

وهي عملية بسيطة جدًّا، فإذا كان هناك تغيير واحد يمكنني أن أشجعك على القيام به سيكون غزو عقلك والسيطرة عليه، فبالتفكير العقلاني يمكنك اتخاذ القرارات السليمة، أنا أؤمن بذلك.

على سبيل المثال، ناقشنا في فصل سابق أهمية تغيير طريقة تفكيرك بالطريقة التي ترى بها التزاماتك ووقت فراغك، فإذا كنت ترى التزاماتك على أنها شيء عليك القيام به مما يجعلك تريد المزيد من السيطرة على وقت فراغك، وكيف أنه شيء ليس عليك أن تقتله وفقط، وإلا فسوف ينتهي بك الأمر إلى التصرف بطريقة معينة غير مرغوبة.

وهذا بالضبط ما كنت تفعله حتى الآن، لقد ألغيت التزاماتك بدافع الاستياء، واستخدمت وقت فراغك كوقت عليك قتله، لكن هل هذه العقلية التي تمكنك من أن تعيش الحياة التي تريدها؟

لذلك هناك تحول عقلي واحد نحتاج إلى القيام به، لقد تحدثنا عن أهمية إعداد نفسك للنجاح، وأن تكون جادًّا في الإجراءات التي تتخذها، لا سيما أن تكون جادا في اختيار الأنشطة التي تلبي احتياجاتك المتعلقة بالألعاب، وأن تضع في اعتبارك ما تشعر به.

الآن سوف أشاركك عقليتين أخيرتين، ستساعدانك كثيرًا:

الفوز اليوم.

كُن بطلًا، وليس ضحية.

كما قلت سابقًا فإن الحياة عبارة عن موجة، وستشهد مجموعة واسعة من المشاعر خلال التعافي، خاصة خلال الـ ٩٠ يومًا الأولى، بعض الأيام ستكون سهلة، والبعض الآخر سيكون صعبًا، تحتاج إلى الفوز في كل يوم باعتبار كل يوم معركة وعليك تخطيها، هذا هو الأمر بهذه البساطة.

لإنهاء لعب ألعاب الڤيديو، يجب عليك إنهاء ممارسة ألعاب الڤيديو، الأمر ليس معقدًا: لا تلعب الألعاب.

قبل أن نمضي قدمًا إلى الأمام، نريد أن نأخذ دقيقة سريعة لتتبع أيامنا أيضًا، تتبع أيامنا سيزيد من دوافعنا وشعورنا بالهدف للاستمرار في عدم اللعب.

قم بإعداد طريقة لتتبع أيامك.





هناك طريقة للقيام بذلك:

يمكنك استخدام تطبيق مجاني كعداد، حيث يمكنك إضافة عادة بعدم لعب ألعاب الڤيديو، وتسجيل الوصول إليها كل يوم.

لن يكون الفوز باليوم سهلًا دائمًا، وهناك بعض المفاهيم الأساسية التي تريد أن تتذكرها لمساعدتك:

١. التركيز ساعة واحدة في الوقت الواحد عندما كنت أشعر بالاكتئاب، كان من الغريب التفكير في كل يوم بمفرده؛ لأن كل يوم تشعر وكأنه شهر من الزمن، بصراحة الوقت لا يمكن أن يذهب بالسرعة الكافية، لذلك ركزت على ساعة واحدة في كل مرة، وتأكدت من أن يكون لدي شيء محدد في الساعة التالية دائمًا، هذا ساعدني على الفوز خلال اليوم.

٢. ابدأ بقوة، من الأسهل دائمًا الفوز في اليوم إذا بدأت بشكل جيد في الصباح، وهذا يعني الاستيقاظ والاستحمام وتناول وجبة الإفطار والخروج من المنزل، افعل الأشياء في الصباح التي تعرف أنها ستعطيك الشعور بالرضا عنها، قم بالتمرين لمدة ٣٠ دقيقة، و ١٠ دقائق من التأمل ويوميات الامتنان.



اختر عادةً واحدة لتفعلها كل صباح:

- التأمل لمدة ١٠ دقائق.
- كتابة عشرة أشياء في يوميات الامتنان الخاصة بك.
- التمرين (٣٠ دقيقة).
- القراءة (٣٠ دقيقة).
- أخذ دش بارد.

الذهاب للنزهة في الخارج-أو عادة أخرى من اختيارك.

إنك بطل ولست ضحية. والأبطال يتحملون المسؤولية عن الموقف الذي هم فيه وإمكانية تغييره؛ ليكونوا ما يريدون، من ناحية أخرى، يعتقد الضحايا أنهم غير قادرين على التغيير، ويلوم الضحايا غيرهم على أي شيء بدلًا من تحمل المسؤولية عن أنفسهم.

كونك بطلًا لا يعني أن الأمور التي ربما تخرج عن سيطرتك لن تحدث في حياتك، هذا يعني فقط أنه- وبغض النظر عما إذا كنت تستطيع السيطرة على شيء أو لا- يمكنك التكيف والاستفادة منه، واصلوا التقدم للأمام.

«وفي حين أن اللوم يحدد من هو المسؤول عن شيء ما، فإن المسؤولية تحدد من هو الملتزم بتحسين الأمور» عقلية البطل تعني أنه يمكنك التغيير والتعلم والتكيف والنمو، وعقلية الضحية تعني أنك في مكانك، ولا يوجد شيء يمكنك القيام به حيال ذلك.

تقول عقلية البطل أنه: بإمكانك أن تكون متخرجًا من المدرسة الثانوية، ولديك القدرة لتبدأ مشروعك التجاري الناجح. في حين تقول عقلية الضحية أنه: لا يمكنك النجاح إلا إذا التحقت بالكلية وحصلت على شهادة.

تلك العقلية الإيجابية تدور حول التركيز على قدرتك على التعلم، إذا كنت لا تشعر بالسعادة، فيمكنك البحث عن كيف تكون أكثر سعادة، إذا لم يكن لديك الكثير من الطاقة، فستتعلم كيفية الحصول على المزيد من الطاقة، وإذا كنت لا تعرف كيفية تكوين صداقات، فيمكنك البدء في تعلم كيفية تكوين صداقات.

فمجرد اختيارك لقراءة هذا الكتاب وتطبيق ما فيه من إرشادات فأنت تجسد تلك العقلية الإيجابية، في نهاية المطاف ما تعلمته في الحياة هو أنك دائمًا نتيجة اختياراتك فإذا كنت لا تحب شيئًا ما، فيمكنك تغييره أو لا يمكنك فعل شيء، لكن الخيار دائمًا لك.

في الفصل التالي، سوف أشاطركم ما يمكن توقعه بعد التوقف عن اللعب، فهناك بعض الأشياء المختلفة التي يجب أن تتوقعها والتي قد تسبب لنا في الوقوع في الانتكاس، لذلك نريد أن نكون على دراية بها.

سوف أساعدك أيضًا على فهم المهارات الجديدة التي تحتاج إلى تطويرها وأنت تنتقل من لعب ألعاب الڤيديو إلى البدء فعلًا في العيش حياة أكثر جدوى.

أخـيرًا سأشـاركك ما يجب القيـام به إذا حـدث الانتكاس؛ لأنه لسـوء الحـظ، يمكن أن يحدث الانتـكاس، ونريد الاسـتعداد إذا حدث ذلك، على الرغم من أننا لا نريد أبدًا أن نتراجع عن قصد، كما حكيت لكم قصتي، فإن الانتكاسـة يمكـن أن تعلمنا الكثير وطالما نتعلم منهـا، يمكن أن تكون نقطة تحـول في نجـاح تعافينا، الفصل التالي هو فصلنا الأخـير، لذلك دعونا نصل إليه الآن.





ماذا تتوقــع؟

بعــد أن تترك الألعاب، ســتتغير حياتك بعــدة طرق مختلفة، لقد ناقشــنا ســابقا الطرق التي ســيتغير بها جســمك فســيولوجيا، ولكن ســيكون هناك تغييرات في بيئتك أيضًا، في هذا الفصل، سأطلعكم على أشياء يمكن توقعها بعد إنهاء الألعاب، وبعض العقبات الشائعة التي ستواجهها.

وكما أخبرتك من قبل أنه سيكون لديك أيام صعبة، وسيكون لديك أيام ســهلة، من المهم عدم الانشــغال بها إذا كنت تقضي يومًا جيدًا أو يومًا ســيئًا، وبدلًا من ذلك اســتمر في استثمار وقتك وطاقتك في العادات والأنشطة التي ستساعدك على قضاء أيام أفضل بمرور الوقت.

تجربتك ســتكون مثــل أن تكون في مهب الأمواج، فعلى مدى الســنوات القليلة الماضية من العمل على تطوير شــخصيتي، مــا تعلمته هو أنه من المهم أن تكــون حاضرًا، وافهم ما تشــعر به في الوقت الحــالي، ابق هادئًا عند قدوم تلك الأمواج.

ســتعاني أيضًا من الرغبة الشــديدة، وســوف تختلف في شدتها، لذلك إذا كنت تعاني من الرغبة الشديدة :



ماذا تفعل حينما تداهمك الرغبة الشديدة؟

جهز قائمة بالأسباب التي دفعتك للإقلاع عن ألعاب الڤيديو.

جهز رسالة تصف فيها حالك إذا استسلمت.

جهز قائمة بالأنشطة التي يمكن أن تقوم بها كبديل.

لا تناقش الوضع في ذهنك قل: لا.

استحم بماء بارد.

قل لنفسك: اليوم بالذات لن أفعلها.

أقنع نفسك أنك على ما يرام بدونها.

أغلق جهازك.

الأمر التالي قد يكون لديك دعم من أصدقائك اللاعبين أو قد لا يدعمونك، فيعد هذا أمرًا شائعًا للغاية بعد أن تترك الألعاب ستخسر بعض أصدقائك.

أتمنى أن أقول خلاف ذلك، ولكنك تستحق أن تعرف الحقيقة، والسبب بسيط: وهو أن أصدقاءنا يميلون إلى أن يكون بيننا وبينهم أشياء مشتركة، وأنت تسير الآن على طريق مختلف، مع أولويات ومصالح مختلفة في أشياء مختلفة.

سوف يفهمك بعض أصدقائك ويدعمونك، وهؤلاء هم أصدقاء رائعون، لذا ابق صديقًا لهؤلاء الأصدقاء، وابحث عن طرق جديدة

للتفاعل معهم، مثل *Facebook* أو *Skype* بدلًا من *Steam*؛ لأن *steam* سيعرضك لخطر الانتكاسة.

لن يدعمك الأصدقاء الآخرون -أصدقاء اللعب-، وقد ينزعجون منك ومن رغبتك في التوقف عن اللعب، قد يكون هذا أمرًا مهمًّا في البداية، ولكن ما تحتاج إلى معرفته هو ما إذا كان أصدقاؤك لن يدعموك في إجراء تغيير كبير في حياتك تعتقد أنه مهم لنفسك ونجاحك وصحتك، فهم ليسوا أصحابًا.

فقط تذكر، أنت تتخذ قرارًا لنفسك، والأصدقاء الذين ليسوا أصدقاء حقيقيون هم الذين يعطونك وجوههم عندما يكون ذلك مناسبًا لهم، ولكن عندما تذهب لإجراء تغيير من المهم بالنسبة لك والذي قد يتعارض مع ميولهم يديرون ظهورهم لك، لذا فهم ليسوا أصدقاءك، ثق بي فقط، الأصدقاء الذين يدعمونك في القرارات الصائبة حتى ولو كانت مخالفة لهواهم هم الأصدقاء الحقيقيون، ويمكنك السماح للأصدقاء الآخرين بالذهاب.

يمثل التفاعل مع مجموعة من الذين اتخذوا قرار التوقف عن اللعب حتى ولو أون لاين خطوة إيجابية بالنسبة لك؛ لتطويق نفسك بأشخاص آخرين مثلك يصحبونك في نفس الرحلة.



من المحتمل أيضًا أن تشعر بالملل أحيانًا، خاصةً في الأسابيع القليلة الأولى عندما تثبت روتينك الجديد.

لقد عملت هنا بجد لمساعدتك على الاستعداد؛ حتى لا تشعر بالملل كثيرًا، وذلك باختيار أنشطة جديدة وإنشاء جدول أعمال.

وأخيرا، قد تنكسر، بقدر ما أحب لك عدم الانتكاس، يحدث الانتكاس، وأنا انتكست. الانتكاسة من الممكن ألا تكون أمرًا سيئًا إذا تعلمنا منها، واستخدمنا هذا التعلم لتحقيق النجاح في المستقبل، عليك العودة إلى المسار الصحيح والبدء في المضي قدمًا في أسرع وقت ممكن.

إذا تعرضت للانتكاس:

أولًا: لا تكن شديدًا للغاية على نفسك، ولكن عليك محاسبة نفسك، ليس عليك أن تضغط على نفسك، لكن عليك أن تذكر نفسك لماذا توقفت عن اللعب وقراءة تلك الدوافع أكثر من مرة.

بعد ذلك، حاول تحديد ما حدث وتعلم منه.

هل مللت؟ لأنه إذا كنت تشعر بالملل، فهذه علامة على أنه ربما كنت تفتقد أنشطة جديدة أو جدول أعمال.

هل كنت تشعر بالتوتر؟ إذا كنت كذلك، فهذه فرصة لك؛ لتتعلم كيف يمكنك التعامل مع التوتر دون ممارسة الألعاب، نظرًا لأن التوتر سيحدث





طوال حياتك، فهذا شيء لا يمكنك تجنبه حقًا، لذا عليك أن تتعلم كيفية التغلب عليه.

حدد السبب الذي جعلك تشعر بالانتكاس والتعلم منه وتطبيق هذا التعلم؛ لتكون أكثر نجاحًا في المستقبل، فالانتكاسة ليست فشلًا ولكنها فرصة للتعلم.

أخيرًا: تأكد من بدء التوقف عن اللعب مرة أخرى في أسرع وقت ممكن والعودة إلى المسار الصحيح وبدء التعافي مرة أخرى من جديد، كن لطيفا مع نفسك، كن صبورًا، سوف ترتكب أخطاء وتتعلم منها، استمر في هذه العملية حتى تنجح.

تذكر أن إنهاء الألعاب ليس سوى خطوة واحدة، وقد قمت بذلك، والآن انتقل إلى الأمام حيث تعلم كيفية عيش حياة أكثر معنى، ويتعلق هذا بتحسين مهاراتك الاجتماعية وتكوين صداقات أفضل، وأصدقاء لهم نفس اهتماماتك، إنه يتعلق بتعلم كيف تصبح أكثر إنتاجية وبناء عادات أفضل.

ترك الألعاب ليست سوى خطوة واحدة، والخطوة الثانية أن تعيش حياة ذات معنى، الآن وبعد أن تركت الألعاب، بدأت تعيش فصلًا جديدًا في حياتك، ويمكن أن يكون هذا الفصل للتعلم وتحسين المهارات التي طالما رغبت بها، مثل مهاراتك الاجتماعية.



اكتب المهارات التي تريد تعلمها أو تحسينها:

....

....

....

....

المهارات (مثل: مهاراتي الاجتماعية).

الآن تريد أن تأخذ رغبتك في تعلم أو تحسين المهارات المذكورة أعلاه وجعل التقدم منظمًا وقابلًا للتنفيذ.

كيف تخلق أهدافًا للحياة؟

لإنشاء هدف مناسب، تحتاج إلى التأكد من أنه يحتوي على هذه الأشياء الأربعة:

محدد.

يمكن قياسه.

يمكن تحقيقه.

محدد بزمن.

أخيرًا، أنا لست مختلفًا عنك، فأنا شاب عادي سئمَتُ من عيش حياة لم أكن فخورًا بها، لكن لم يستطع أي شخص آخر أن يغير وضعي، وهذا كان عليّ أن أقوم به بنفسي.



يمكن أن تكون الحياة ممتعة للغاية إذا قررت جعلها ممتعة للغاية.

والآن حان الوقت للقيام بهذا العمل.

وفي النهاية تلخيص؛ لتبسيط الأمر:

الخطوة ١: احـذف الألعاب الخاصـة بك، وتتبع من خـلال عداد عدد الأيام بدون ألعاب.

الخطـوة ٢: اخـتر الأنشـطة الجديـدة التـي تلبـي احتياجـات الألعاب نفسها.

الخطـوة ٣: قم بإعداد جدول الأعمال اليومي الخاص بك مع أنشـطتك الجديدة.

الخطوة ٤: شرب ٢ لتر من الماء يوميًّا، وممارسة الرياضة والتأمل كل يوم.

الخطـوة ٥: اربـح اليوم، ركز على سـاعة واحـدة في كل مـرة، كن بطلًا وليس ضحية.





قصة نجاح



من ٦٠ رطلًا من الوزن الزائد إلى رجل الأعمال صاحب الـ *pack 6* المتزوج كيف غير الإقلاع عن ألعاب الڤيديو حياة نيكولاس بايرل؟

إذا وجدت نفسك ...

تزداد في الوزن بمقدار ٢٧ كجم، وانخفضت درجاتك، ولم تكن لديك ثقة بنفسك ... ماذا ستفعل؟

هل ستستمر في الهروب إلى ألعاب الڤيديو؟

أم هل ستتخذ قرارًا قد يغير مسار حياتك إلى الأبد؟

هذا هو الوضع الدقيق الذي وجده نيكولاس بايرل نفسه.

بعد أن انتهى حلمه في أن يكون متسابق *Motocross* محترفًا، وجد نفسه يعاني من زيادة الوزن بمقدار ٢٧ كجم، وتأخر دراسيًّا، وانعدم شعوره بالثقة.

في الواقع، كما ستتعلم من قصته، فقد وصل الأمر إلى النقطة التي كان يشعر فيها بالحرج من نفسه لدرجة أنه كان يرتدي سترات وبلوزات متعددة لمحاولة التستر على وزنه.



هذه القصة لها نهاية سعيدة..

يمتلك نيكولاس اليوم *6-pack* لأول مرة، وقد تزوج خلال السنوات الخمس الماضية، ورأس ماله من ٦ أرقام.

ما الذي تغير؟

توقف عن اللعب.

نيكولاس وأنا أتأمل في قصته ليس فقط في قصته، ولكن أيضًا كيف تمكن من الوصول إلى ما هو عليه اليوم؟

أحد أكبر التغييرات التي أجراها كان تعلم الاهتمام بصحته، وهو ما يعتقد (وأنا أوافق عليه)، أنه بمثابة الأساس للنجاح في حياته.

من خلال الاهتمام بصحته – وهو مجال نستطيع أن نسيطر عليه جميعًا – سمح له بتطبيق نفس الانضباط في مجالات أخرى من حياته، مثل العلاقات والأعمال.

ولكل واحد منكم دافع مختلف، ربما تريد التركيز على تحسين مهاراتك الاجتماعية. ربما تريد أصدقاء، ربما تريد الزواج، وربما تريد السفر وبدء عملك الخاص.

ولكن بغض النظر عن المجال الذي تهتم به، سيكون لصحتك تأثير إيجابي؛ لأن الأمر لا يتعلق بصحتك بقدر ما يتعلق بالطاقة، والطاقة الخاصة بك التي ستمنحك الإرادة للتوقف عما يدمرك، ويدمر قدراتك.




حكاية فريق واعي

كيف بدأنا؟

بدأنا برغبة بسيطة في إحداث تأثير في هذا العالم العربي باستخدام العلم والحقائق للمساعدة في نشر رسالتنا عن الآثار الضارة للإباحية ومساعدة من يعاني منها على التعافي.

★ وتوجهنا مؤخرًا للتوعية بمخاطر التبغ.

فريقنا:

نحن مجموعة من الشباب المُبْتَكِر والشغوف بحل المشكلات، نرغب في إحداث فارق في عالمنا العربي. ومهمتنا هي زيادة الوعي بالآثار الضارة للإباحية عن طريق وسائل إبداعية مختلفة.

مهمتنا:

مهمتنا هي أن نحارب ذلك المخدر الجديد وأن نوفر للأفراد فرصة كي يتخذوا قرارًا مهمًّا بشأن مواجهة الإباحية وذلك برفع الوعي بأضرار الإباحية وباستخدام العلم والحقائق.



قصتنا:

اعتدنا أن تكون الإباحية مسألة آراء شخصية، البعض يراها أمرًا طبيعيًّا ومعتادًا ومتوقعًا، والبعض الآخر كان يشعر بأنها شيءٌ سيئٌ وخاطئٌ بسبب اعتقاداتهم الدينية ونحن نتفق مع هذا الفريق، ومع ذلك عدد قليل جدًّا -إن وُجِدَ- كانوا يملكون دليلًا قويًّا يدعمُ وجهةَ نظرهم.

منذ فترة ليست بالبعيدة علمنا كيف تؤثر الإباحية على الدماغ وكنا مصدومين إزاءَ ذلك، بعد دراسة أخرى وجدنا أن الإباحية لا تؤثر سلبيًّا فقط على الأفراد وإنما تؤثر أيضًا علي العلاقات الاجتماعية المختلفة، وتمّزق الأُسر وكذلك وجدنا أن إنتاج الإباحية مرتبط بعالم الاتجار بالجنس والاستغلال الجنسي. البحوث العلمية كانت واضحةً تمامًا بأن الإباحية لها آثارعصبية سلبية، وتدمّر العلاقات وتؤثر سلبيًّا على مجتمعنا بالكامل. والأهم من كل ذلك أننا لم نصدق أن كل هذا يحدث ولا أحد يتحدث عنه، فسرعان ما أصبحنا شغوفين بأن نعلّم العالم العربي أجمع -خصوصًا المراهقين- بهذه الأخطار، وأن نرفع الوعي بهذه القضية. في ٢٠١٤ بدأنا العمل وبدأنا حملتنا.

★ نحن أول جيل في التاريخ يواجه قضية الإباحية بهذه الكثافة وهذا المعدل، ونحن أيضًا أول جيل لديه معرفة علمية مبنية على الحقائق بالأضرار التي يمكن أن تسببها الإباحية.



★ بهـذه المعرفة يجب علينا أن نشـارك الناس هـذه المعلومات ونعرّفهم بأن الإباحية تؤذي الدماغ وتهدم العلاقات وتؤثر على المجتمع بالكامل.

★ حركتنا لا تسـتخدم شـيئًا سوى العلم والحقائق لتخرج هذه القضية للنور، وتجعل الناس يتحدثون عنها بعد أن كانت تُعْتَبر أمرًا محظورًا.

★ عن طريق اختيار محاربة الإباحية، متابعو الحملة يسـتطيعون تشكيل حياتهم بشكل أفضل. وبنشر هذه الرسالة لدى الآخرين يمكننا كتابة التاريخ.

من هذه الفكرة البسيطة ولدت حملاتنا: **(حرر نفسك)** و **(واعي)**.

من نحن؟

مع التقدم الشامل الذي نعيشه نحمل رسالتنا ضد الإباحية عبر تقديمها كقضيـة صحـة وسـلامة عامـة بالإضافـة إلى كونهـا معصية دينية و مشـكلة أخلاقية.

وكمنظمـة ليسـت هادفـة للربح، نحـن في حملتنا تمكنا مـن أن نصل إلى عشرات الآلاف من المراهقين وغير المراهقين. ونوصل رسـالتنا عبر وسائل التواصـل الاجتماعـي، حيث تمكنا من حشـد متابعة ضخمة أنشـأت حركة اجتماعية قوية على الإنترنت.

بـدأ مشروعنـا بافتتاح الموقع الرسـمي لنـا موقع علاج إدمـان الإباحية *www.antiporngroup.com* في أغسـطس من عام ٢٠١٤ م وقدمنا من





خلالـه مئات المقالات المترجمة وغير المترجمة بالإضافة إلى مختلف أنواع الميديا المتخصصـة جـدًّا في علاج مختلف القضايـا المتعلقة بمشـكلة إدمان الإباحية بطريقـة علمية تحوي تجارب غربية وعربية ومحتوى حصري وأدوات حقيقية ولأول مرة في عالمنا العربي.

★ ثـم توالى افتتاح الصفحات مثل صفحة واعي وصفحة علاج إدمان الإباحيـة عـلى الفيس بـوك - حيث يمكن لأي شـخص التواصـل معنا من خلالهما- والحسابات الأخرى على مختلف مواقع التواصل الاجتماعية.

والتي استطعنا من خلالها ومن خلال موقعنا نشر الوعي بخطر الإباحية على الدماغ والعلاقات والمجتمع، ونشر ثقافة التعافي من إدمان الإباحية بين الرجال والنساء على حد سواء، وتعليم الآباء والأمهات كيفية حماية أولادهم من خطر الإباحية وطريقة التحدث إليهم حول تلك المشـكلة، وأيضًا كيفية تعامل الزوجة مع زوجها إذا اكتشـفت أنه مدمنًـا على المواد الإباحية، فكان التفاعـل مع اسـتمرار العمل وعـلى مدى أكثر مـن عامين كبير جـدًّا مقارنة بالبداية حيث كان الخوف والخجل يمنعان الكثير من المشاركة والتفاعل.

★ وبالإضافة إلى نشر الوعي نقوم بمسـاعدة الأشخاص الذين يعانون بالفعل من إدمان الإباحية.

وحينما نقدم رسـالتنا للتوعية ضد أخطار الإباحية نمكن المراهقين من اتخـاذ قرار بشـأنها وقمنا أيضًا بتوفير مـكان يلجأ إليه من يعانـون من إدمان



الإباحية للمساعدة حتى لا يعانون وحدهم في صمت بسبب خجلهم وإحراجهم من المواجهة وطلب المساعدة فافتتحنا مجموعتين للتعافي على التليجرام الأول للشباب ويحوي الآن قرابة الألفين ممن يتعافون من إدمان الإباحية وآخر للفتيات به أيضًا ما يقارب الثلاثمائة، وأصبح لدينا الآن تجارب وقصص نجاح عظيمة في وطننا العربي تحكي كفاح المتعافين من هذا المرض، ننشرها تباعًا على مواقع التواصل في سباق شبه يومي نحو التحرر من قيد الإباحية وسجنها.

★ ليس ذلك فقط بل أصبح لدينا نشاط كامل خارج العالم العربي باللغة الإنجليزية تحت اسم *Aware* وصفحة على الفيس بوك باسم *Aware* بدأنا في أستراليا ثم الفلبين ثم سريلانكا ثم إندونيسيا ولا زال النشاط مستمر.

أمنيتنا:

نتمنى أن تكون لنا مؤسسة رسمية باسم «مؤسسة واعي».

وأن نجوب البلاد العربية وغير العربية ونقدم رسالتنا في المدارس والجامعات، وأن نصل إلى مئات الآلاف من المراهقين حول العالم.

★ وأن نوصل رسالتنا أيضًا عبر وسائل التواصل الاجتماعي بصورة أكبر، وبمساعدة كل الشخصيات التي لها حضور اجتماعي قوي.



★ وأن نتمكن من حشـد متابعة ضخمة لتشـكيل حركة اجتماعية قوية على الإنترنت.

★ وأن نقـوم بمسـاعدة الأشـخاص الذيـن يعانون بالفعـل من إدمان الإباحية عبر برنامج فريد نقوم بتجهيزه الآن على الإنترنت.

★ وأن نوفـر مكانًـا نتمكـن مـن خلاله من تقديـم الـدورات التثقيفية والتدريبية لتوعية المراهقين ولتعلم كيفية التعامل مع مشكلة الإباحية، وأيضًا توعيـة الآباء والأمهات بمخاطر الإباحيـة وتعليمهم كيفية حماية الأبناء من الإباحيـة، وكيفيـة تحذير أولادهـم منها، وطريقـة التعامل مـع أولادهم إذا اكتشـفوا متابعتهم للإباحية، وكذلك تقديم المشـورة للمتزوجين لعبور فترة التعافي بأمان، وأن يتم ذلك من قبل متخصصين.

#واعي_ضد_الإباحية





إنجازات فريق واعي

الرؤية:

إنشاء مجتمع خالٍ من الإباحية.

الرسالة:

تعزيز المسئولية الفردية والمجتمعية والحكومية لمنع والحد من استخدام الإباحية، وذلك عن طريق التوعية، ومساعدة مستخدميها على التعافي.

الهدف:

الحد من المشكلات التي تحدث بسبب استخدام الإباحية.

الأهداف الرئيسة:

خطة العمل لها ثلاثة أهداف رئيسية هي:

١- الحد من استخدام الإباحية بين الشباب والكبار.

٢- الحماية من التعرض للإباحية خاصة الأطفال.

٣- تعزيز الإقلاع عن الإباحية بين المستخدمين.

الأهداف المحددة:

★ زيادة الوعي بالآثار الضارة للإباحية وعواقب استخدامها.



★ حث الحكومات على تطبيق سياسة حجب المواقع الإباحية؛ لحماية قيم الأسرة وحماية الأطفال من التعرض المبكر للإباحية.

★ حث الحكومات على وضع سياسات وبرامج لمكافحة الإباحية في المدارس.

★ الحد من إمكانية وصول صغار السن إلى منتجات الإباحية.

★ تعزيز الإقلاع عن الإباحية بين المستخدمين.

★ تصميم برامج وأدوات مساعدة للإقلاع عن الإباحية.

إنجازات فريق واعي

تعد مبادرة **#علاج_إدمان_الإباحية**، ومن ثم فريق **#واعي** بمثابة نقطة ضوء فى نهاية نفق مظلم بالنسبة للكثيرين، حيث قمنا بعملنا التطوعي المستمر منذ أربعة أعوام في اتجاهين:

١ نشر الوعي بخطر المخدر الجديد: «الأفلام الإباحية».

٢ مساعدة مدمني الإباحية على التعافي.

★ وقد حققنا إنجازات كبيرة خلال تلك الفترة منها:

١- تكوين الفريق العربي الوحيد المتخصص بصورة علمية في مجال علاج إدمان الإباحية. وتشكيل فرق تطوعية على أرض الواقع في كل من

مصر والأردن وأستراليا وجاري إعداد فرق أخرى في الدول المختلفة حول العالم.

٢- إنتاج وتقديم محتوى علمي متخصص فى علاج إدمان الإباحية من خلال منظور شمولى متكامل، وليس من جانب واحد كما كان سائدًا، حيث قدمنا عدة محتويات من أهمها:

★ إطلاق الموقع العربي الوحيد أيضًا في تاريخ العالم العربي الذي يقدم محتوى حصرى وأدوات حقيقية للتعافي من إدمان الإباحية:

موقع علاج إدمان الإباحية: *www.antiporngroup.com*

★ تسجيل العديد من دورات التعافي فى شكل تسجيلات صوتية، ورفعها على قناتنا على الساوند كلاود والتليجرام.

★ ترجمة مئات المقالات والدراسات المتخصصة فى هذا المجال.

★ طباعة ونشر تسعة كتب متخصصة في مجال علاج إدمان الإباحية والتوعية بمخاطرها وعلاج إدمان التبغ.

٣ مساعدة المتعافين وتقديم الدعم النفسي والاستشاري والتحفيزي من خلال صفحاتنا فى مختلف مواقع التواصل الاجتماعي، وما زالت خدماتنا مجانية لكل متابعينا، وصفحتنا على الفيس بوك (صفحة واعي) هي صفحة مليونية يصلنا من خلالها في المتوسط ٣٠٠ رسالة أسبوعيًّا.



٤ نـشر ثقافـة الوعـي حيـث إن أهم ما قامت بـه واعي ليـس فقط إيجاد حلول علمية وعملية لمن وقع فى المشكلة، ولكن أيضًا لفت الأنظار لأهمية ودور التوعية -وخاصة للأطفال-، وهذه بعض إنجازات واعى فى مجال التوعية:

★ اسـتطعنا لأول مـرة في العـالم العـربي التحدث عن مشـكلة هي من أخطر المشـكلات في العـالم كله، وهي تعتبر وباءً عالميًّـا انتبه الغرب منذ فترة لخطورتـه، ولكـن لم يتحدث أحـد في العالم العربي عنه علميًّـا، ولم يقدم أحد حلولًا عملية له قبلنا.

★ مـن خـلال صفحاتنـا عـلى مواقـع التواصـل الاجتماعي اسـتطعنا الوصـول إلى ملايـين الأشـخاص مـن العـرب، وتمـت توعيتهم بفكـرة أن الإباحية تسبب الإدمان، وتؤثر على العلاقات والمجتمع، وتسبب الاكتئاب، والضعـف الجنـسي، والاسـتغلال الجنـسي للنسـاء والأطفـال، والشـذوذ، والطلاق، والخيانة، وغيرها من المشكلات.

★ اسـتطعنا نـشر ثقافة التعافي بين قطـاع كبير من الذكـور والإناث في العالم العربي من الذين كانوا يعانون من إدمان الإباحية، واستطاعوا أن يحققوا الإنجازات وكتابة قصص بطولاتهم، ويرسموا طريق النجاح لغيرهم.

★ قمنا بتصميم مئات التصاميم للمساهمة في التوعية بمخاطر الإباحية على الدماغ والعلاقات والمجتمع.



★ أنتجنا العديد من فيديوهات الموشن جرافيك المتخصصة في التوعية بمخاطر الإباحية وعلاج إدمان الإباحية.

★ قمنا بطباعة ونشر العديد من المطبوعات للتوعية بمخاطر الإباحية.

★ التواصل مع الآباء والأمهات والمربين وتوعيتهم بمخاطر الإباحية على الجيل الناشئ.

٥ إنجازات واعي على أرض الواقع:

★ عقدنا أول مؤتمر علمي في تاريخ العالم العربي في ١١ أبريل ٢٠١٧م، حضره نخبة من مشاهير مواقع التواصل، وأساتذة الجامعات، والصحفيين، والشخصيات العامة.

وكان هذا المؤتمر افتتاحًا لمبادرة الأسبوع العربي الأول، خلال الفترة من ١١–١٧ أبريل ٢٠١٧م.

★ عقدنا الكثير من الفعاليات في مصر والأردن في أماكن مختلفة من خلال مبادرتنا الأسبوع العربي للتوعية بمخاطر الإباحية والتي أطلقناها مرتين حتى الآن في عام ٢٠١٧، ٢٠١٨، في مصر والأردن. وكانت بعضها في كبرى الجامعات مثل الجامعة الأردنية واليرموك بالأردن.





وكذلك كان لنا فعاليات خارج العالم العربي في جامعات موردوك وغرب سيدني بأستراليا ودول أخرى مثل الفلبين سريلانكا وإندونيسيا وشاركنا في مهرجان *Basant festival* في أستراليا أيضًا.

★ تم تكريمنا في يوم التطوع المصري عام ٢٠١٧م.

★ تمَّ إعداد أكثر من لقاء صحفي وتقرير حول فريق واعي، وتم استضافة الفريق في أكثر من لقاء تلفزيوني في عدة قنوات، سواء على الفضائيات أو في الراديو بلغت العشرات.

★ تواصلنا مع الكثير من المشاهير في مجال الرياضة والإعلام لتسجيل كلمات داعمة لفكرتنا، والتوعية بمخاطر الإباحية.

★ قدمنا مذكرة علمية مفصلة عن أهمية حجب المواقع الإباحية لأحد نواب مجلس النواب المصري؛ دعمًا له في مشروع قانون قدمه إلى مجلس النواب باقتراح حجب المواقع الإباحية.

★ شجعنا الشباب على ممارسة الرياضة كوسيلة للتعافي من إدمان الإباحية عبر عقد دوري كرة قدم في مصر والأردن في إطار فعاليات الأسبوع العربي للتوعية بمخاطر الإباحية عام ٢٠١٨.

٦ استطعنا أن نساهم في الجهود المبذولة للتوعية بمخاطر التبغ، ومساعدة المدخنين على الإقلاع من خلال: ترجمة عشرات المقالات





المتخصصة في هذا المجال، ونشرها بقسم خاص في موقعنا مساهمة منا في المساعدة على تغيير العادات السيئة في المجتمع، وقدمنا برنامجًا لمساعدة المدخنين على الإقلاع، وأنتجنا العديد من فيديوهات الموشن جرافيك التعليمية والتوعوية، وهناك كتاب تحت الطباعة يقدم برنامجًا عمليًّا مفصلًا للإقلاع عن التدخين، وشاركنا بصفتنا الراعي الأساسي مع العديد من الجمعيات والمؤسسات المهتمة بمكافحة التدخين في حملة: «بدلها في الخير» ذات الفعاليات والنشاطات العديدة.

٧ أنشأنا مجموعات التعافي من إدمان الإباحية (مجموعات الدعم كمجتمع آمن لأول مرة على الإنترنت؛ لدعم وتوجيه ومساعدة وإرشاد كل الذين يحتاجون إلى دعم عن قرب، ومنها:

- مجموعات التليجرام «للشباب».
- مجموعات التليجرام «للفتيات».
- مجموعة دعم المتزوجين من مدمني الإباحية.
- مجموعة دعم زوجات مدمني الإباحية.

٨ **حملاتنا:**

- واعي ضد الإباحية.
- حرر نفسك.



★ فطرتي أقوى من الشذوذ.

★ بدلها في الخير (حملة عن التدخين).

★ حاربوا المخدر الجديد.

٩ إنتـاج برامج توعوية (ڤيديو) مثل: برنامج المسـئولية، ولازم ناكل صح.

★ إجراء العديد من الاسـتبيانات حول موضوع إدمان المواد الإباحية، شارك فيها المئات.

١٠ صـار فريق واعي *Aware* هو الفريق الوحيد في العالم الذي يعمل في هذا المجال وله نشاط داخل وخارج العالم العربي.

١١ أنتجنـا أغنيتين لفريـق واعي واحدة بعنـوان: «واعي»، والأخرى بعنوان: «إيدي في إيدك».

الإنجـاز المرتقب:

★ الإعـداد لإطلاق البرنامج الأول على مسـتوى العـالم العربي «ويب أبليكشـن للتعافي»، وقـد انتهينا من ٦٠٪ منه، وسـيتم إطلاقه في أواخر عام ٢٠١٨م بإذن الله.





عناوين حسابات واعي

- عنوان الموقع على شبكة الإنترنت:

www.antiporngroup.com

- عنوان صفحتنا على الفيس بوك:

صفحة (علاج إدمان الإباحية) www.facebook.com/antiporngroup

صفحة (واعي) https://www.facebook.com/wa3i.org/

- صفحة «AWARE» على الفيس بوك باللغة الإنجليزية:

www.facebook.com/awareAU

- عنوان قناتنا على اليوتيوب:

www.youtube.com/antiporngroup

- عنوان حسابنا على تويتر:

www.twitter.com/antiporngroup

- عنوان حسابنا على الإنيستجرام:

www.instagram.com/a.n.t.i.p.o.r.n.g.r.o.u.p





عنوان قناتنا على التليجرام:

www.telegram.me/antiporngroup

عنوان حسابنا على الساوند كلود:

www.soundcloud.com/antiporngroup

حسابنا على آسك:

www.ask.fm/antiporn2014

حسابنا على آسك للفتيات:

www.ask.fm/tafieforgirls

عنوان حسابنا على بنتريست:

www.pinterest.com/wa3i

عنوان حسابنا على تشاينو:

www.chaino.com//antiporngroup

